

6月 献立予定表



れいわ ねんど
令和7年度

とうきょうとりつひがしくるめとくべつしえんがっこうちやう
東京都立東久留米特別支援学校長

きくち なおき
菊地 直樹

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日														
2 つぶむぎ 粒麦ごはん さばの香味焼き きりほしだいこん にももの 切干大根の煮物 ごま浸し すまし汁 ぎゆうにゆう 牛乳	3 ごもく やきふた 五目チャーハン(焼豚) ひじきと切干大根のサラダ あおな はるさめ 青菜と春雨のスープ ぎゆうにゆう 牛乳	4 スパゲティアラビアータ ピクルス とうにゆう 豆乳コーンスープ あかにく メロン(赤肉) ぎゆうにゆう 牛乳	5 はいがまいい 胚芽米入りごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き いも こうみ あ じゃが芋の香味和え だいこん 大根とじゃこのサラダ みそ汁 ぎゆうにゆう 牛乳	6 うめ 梅しらすごはん なまあ 生揚げのカレー煮 あまず あ 甘酢和え みそ汁 ぎゆうにゆう 牛乳														
686kcal 26.4g 27.3g 2.4g	620kcal 25.9g 17.5g 3.0g	650kcal 29.9g 18.7g 2.3g	640kcal 32.1g 22.9g 2.7g	675kcal 33.5g 21.3g 3.0g														
9 ガパオライス風ごはん こまつな 小松菜のサラダ もずくとわかめのスープ ぎゆうにゆう 牛乳	10 はいがまいい 胚芽米入りごはん ごもくたまごや 五目卵焼き かぶときゆうりの梅あえ やさい 野菜のおかか煮 とんじる 豚汁 ぎゆうにゆう 牛乳	11 はいがまいい 胚芽米入りごはん めかじきのハーブ焼き やさい 野菜のごまじゃこサラダ みそ汁 あじさいゼリー ぎゆうにゆう 牛乳	12 お むぎ 押し麦ごはん チンジャオロース まごわやさし和え かんたん 簡単ワンタンスープ ぎゆうにゆう 牛乳	13 ねんこうがいがくしゅう 1年校外学習 あしたば 明日葉パン まめい 豆入りホワイトシチュー わかめサラダ ミルクゼリー ぎゆうにゆう 牛乳														
664kcal 28.1g 23.6g 2.4g	656kcal 30.1g 21.6g 2.4g	669kcal 29.5g 20.4g 2.2g	661kcal 29.5g 22.8g 2.4g	673kcal 34.2g 24.9g 2.2g														
16 はいがまいい 胚芽米入りごはん ぶたにく しやうがいた 豚肉の生姜炒め あお 青のりポテト なすのごま和え みそ汁 みず 水ようかん ぎゆうにゆう 牛乳	17 はいがまいい 胚芽米入りごはん さばのみそ煮 やさい 野菜サラダ すまし汁 ぎゆうにゆう 牛乳	18 つぶむぎ 粒麦ごはん わふう 和風おろしハンバーグ ごまポテト だいず 大豆とじゃこの甘酢和え みそ汁 ぎゆうにゆう 牛乳	19 しやくく ひ おきなわ 食育の日・沖縄 シンジューシー とうふ 豆腐のチャンプルー にんじんしりしり もずくのみそ汁 パインゼリー ぎゆうにゆう 牛乳	20 げし 夏至6/21 とうがんし いなか 冬瓜入り田舎うどん だいず にほし あまからあ 大豆と煮干の甘辛揚げ やさい 野菜のごま酢和え ぎゆうにゆう 牛乳														
698kcal 33.1g 19.1g 2.1g	694kcal 26.3g 29.9g 2.3g	699kcal 32.5g 22.3g 2.4g	708kcal 31.5g 28.3g 2.6g	620kcal 31.9g 17.6g 2.8g														
23 はいがまいい 胚芽米入りごはん あじ なんばんづ 鱈の南蛮漬け ごま浸し さつま汁 ぎゆうにゆう 牛乳	24 お むぎ 押し麦ごはん キムチチゲ じゃが芋とピーマンのサラダ はるさめ 春雨スープ ぎゆうにゆう 牛乳	25 はいがしやく トースト(胚芽食パン) ミネストローネ ひじきのさっぱりサラダ パイナップル ぎゆうにゆう 牛乳	26 はいがまいい 胚芽米入りごはん ひれかつ ゆでキャベツ添え きりほし こまつな ごま酢和え みそ汁 ぎゆうにゆう 牛乳	27 はいがまいい 胚芽米入りごはん さけ 鮭のゴマ焼き いそ あ 磯和え みそけんちん汁 み なづ き ふう かんてん 水無月風寒天 ぎゆうにゆう 牛乳														
672kcal 33.3g 18.7g 2.1g	648kcal 31.0g 17.4g 3.6g	639kcal 29.1g 23.8g 3.0g	676kcal 35.0g 18.3g 2.3g	689kcal 30.1g 20.6g 1.9g														
28(土) じゆせうさんかん ひ 授業参観日 こめこ 米粉カレーライス だいた ツナと大豆のサラダ フルーツヨーグルト ぎゆうにゆう 牛乳	6月30日(月) 振替休業日			<div style="text-align: center;"></div>														
714kcal 27.8g 22.0g 1.6g				<div style="text-align: center;">○本校の基準○</div> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>740Kcal</td> <td>28.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>16~24g</td> <td>2.5g未満</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">○今月の平均○</td> </tr> <tr> <td>669kcal</td> <td>30.5g</td> </tr> <tr> <td>21.9g</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	740Kcal	28.0g	脂質	食塩相当量	16~24g	2.5g未満	○今月の平均○		669kcal	30.5g	21.9g	2.5g
エネルギー	たんぱく質																	
740Kcal	28.0g																	
脂質	食塩相当量																	
16~24g	2.5g未満																	
○今月の平均○																		
669kcal	30.5g																	
21.9g	2.5g																	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※マヨネースは全てノンエッグマヨネースを使用しています。