


6月 献立予定表



令和8年度 東京都立東久留米特別支援学校長 菊地 直樹

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 はいがましい 胚芽米入りごはん さけのちゃんちゃん焼き しらす和え みそ汁 牛乳	2 はいがましい 胚芽米入りごはん 豆腐の中華煮 野菜の中華漬け 中華スープ 牛乳	3 はいがましい 胚芽米入りごはん 鯖の塩焼き 肉みそポテト お浸し けんちん汁 牛乳	4 はいがましい 胚芽米入りごはん プルコギ風炒め もやしの黒ごまナムル 大根とわかめのスープ みかん缶入り牛乳寒天 牛乳	5 うめ 梅しらすごはん 高野豆腐の卵とじ 小松菜のごま和え みそ汁 牛乳
665kcal 31.4g 21.1g 2.5g	637kcal 30.8g 20.5g 2.4g	673kcal 32.3g 22.1g 1.9g	684kcal 29.1g 22.3g 2.4g	654kcal 30.6g 21.1g 2.8g
8 ガパオライス風ごはん 小松菜のサラダ 春雨スープ あじさいゼリー 牛乳	9 はいがましい 胚芽米入りごはん さばの香り焼き キャベツとわかめのおかか和え 小松菜と高野豆腐の炒め煮 沢煮椀 牛乳	10 はいがましい 胚芽米入りごはん チンジャオロース 春雨サラダ ワンタンスープ 牛乳	11 ツナチーズトースト ポークトマトシチュー 揚げポテトサラダ メロン 牛乳	12 はいがましい 胚芽米入りごはん 豆腐ハンバーグきのこソース 青のりポテト 梅おかか和え みそ汁 牛乳
717kcal 27.6g 22.2g 2.4g	703kcal 29.2g 29.4g 2.3g	649kcal 30.6g 17.4g 2.3g	684kcal 33.2g 30.4g 3.3g	666kcal 31.9g 20.8g 2.7g
15 はいがましい 胚芽米入りごはん 豚肉の生姜焼き ごまポテト 五目きんぴら みそ汁 東京牛乳	16 カレーうどん 大豆と煮干の甘辛揚げ ごまマヨネーズ和え 牛乳	17 はいがましい 胚芽米入りごはん ミートローフ ほうれん草とコーンのソテー かみかみ和え みそ汁 牛乳	18 はいがましい 胚芽米入りごはん あじの南蛮漬け えのき和え さつま汁 牛乳	19 シシジューシー 豆腐チャンプルー にんじんしりしり もずくのすまし汁 パインゼリー 牛乳
676kcal 31.6g 17.0g 2.1g	671kcal 33.1g 22.5g 2.9g	674kcal 32.7g 20.4g 2.5g	652kcal 29.4g 16.8g 2.2g	686kcal 29.7g 26.4g 4.0g
22 ごもく 五目チャーハン ごまじゃこサラダ 冬瓜の中華スープ 杏仁豆腐 牛乳	23 とうきょう産ごまつな 東京産小松菜パン チキンマカロニグラタン わかめサラダ 野菜スープ 牛乳	24 はいがましい 胚芽米入りごはん チーズコロッケ ゆでキャベツ ひじきの五目煮 みそ汁 牛乳	25 振りかえきゆうじつ 振替休日 	26 はいがましい 胚芽米入りごはん 擬製豆腐 切り干し大根の煮物 きゅうりの酢のもの 夏野菜のみそ汁 牛乳
658kcal 26.6g 18.4g 2.5g	682kcal 29.7g 25.4g 3.0g	721kcal 27.1g 23.5g 2.3g		621kcal 25.4g 17.2g 2.7g
29 スパゲティミートソース マセドアンサラダ 大豆入り野菜スープ パイナップル(沖縄産) 牛乳	30 はいがましい 胚芽米入りごはん 鯖のうめみそ焼き 磯和え 田舎汁 水無月風寒天 牛乳	※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。	○本校の基準○ 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○ 675kcal 30.1g 21.8g 2.5g	27 (土曜日) こめこ 米粉カレーライス キャベツとトマトのサラダ フルーツヨーグルト 牛乳
693kcal 31.4g 24.6g 2.8g	703kcal 32.5g 19.9g 1.9g			688kcal 26.0g 20.1g 1.9g