

7月 献立予定表



れいわ ねんど
令和8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
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					
		1	2 はんげしやう 半夏生	3					
※学校が休みの日 は、牛乳を飲み、 カルシウムをとり ましょう。		胚芽米入りごはん なす入り麻婆豆腐 冬瓜の中華スープ プリン 牛乳	豚肉と野菜のあんかけうどん たこ揚げくん きゅうりの梅酢和え 牛乳	とうもろこしごはん 魚の葱みそ焼き ジャーマンポテト ごま和え 野菜碗 牛乳					
		705kcal 24.4g	32.6g 2.2g	686kcal 14.8g	33.1g 2.5g	656kcal 21.6g	30.7g 2.4g		
6	7 たなばた 七夕	8	9	10					
胚芽米入りごはん 千草焼き きんぴらごぼう ツナサラダ みそ汁 牛乳	胚芽米入りごはん 鶏肉のみそマヨ焼き 野菜の黒ごまサラダ 七夕汁（☆オクラ） 小玉すいか 牛乳	胚芽米入りごはん 鮭のゴマ焼き 磯和え ゆで枝豆 田舎汁 牛乳	きな粉トースト トマトシチュー ひじきと小松菜のサラダ ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ビビンバ 大学芋 青梗菜のスープ 牛乳					
666kcal 22.8g	27.8g 2.3g	623kcal 21.5g	31.7g 2.5g	666kcal 22.0g	32.6g 2.5g	672kcal 30.1g	32.0g 2.4g	708kcal 18.9g	27.9g 2.4g
13	14	15	16	17					
ツナトマトのスパゲティ 鉄骨サラダ 野菜スープ カルピス牛乳ゼリー 牛乳	海軍風カレー ひじきのさっぱりサラダ バークドチーズケーキ 牛乳	胚芽米入りごはん 揚げ鶏のレモンソース おかか和え 米粉マカロニのサラダ みそ汁 東京牛乳	あなご入りちらしずし かぼちゃサラダ のっぺい汁 牛乳	終業式 (給食なし)					
721kcal 25.2g	29.4g 2.5g	765kcal 29.3g	27.2g 2.5g	714kcal 25.9g	30.4g 2.5g	668kcal 23.4g	26.3g 2.3g		
				○本校の基準○					
15日の牛乳は 「東京牛乳」 になります。		※マヨネーズは、 全てノンエッグマ ヨネーズを使用し ています。	※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。	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○ 688kcal 30.1g 23.3g 2.4g					