



献立表



令和8年6月

東京都立石神井特別支援学校長 中島 由美子

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
☆ハヤシライス バジルドレッシングサラダ レタススープ 牛乳 749kcal / 30.3g / 3.6g	【小3遠足予備日】 ご飯 魚のレモンじょうゆ焼き さつまいもの甘煮 ☆ごま和え みそ汁・牛乳 677kcal / 32.0g / 3.0g	メキシカンライス マカロニサラダ 卵とチーズのスープ ☆みかんゼリー 牛乳 709kcal / 24.8g / 3.1g	【歯と口の健康週間】～6/10 麦ご飯 豆腐の中華煮 切干大根のナムル にと卵のスープ 牛乳 663kcal / 30.7g / 3.5g	焼肉丼 もずくスープ ☆フルーツポンチ 牛乳 666kcal / 24.8g / 2.4g
米、バター、豚肉、にんにく、しょうが 人参、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉 生クリーム、キャベツ、パプリカ いんげん、バジル、ベーコン、しめじ レタス、牛乳	米、鯖、レモン、さつまいも、もやし 人参、小松菜、こんにゃく、ごま、豆腐 油揚げ、葉ねぎ、牛乳	米、豚肉、ウインナー、にんにく 玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム ビーマン、マカロニ、ハム、きゅうり ベーコン、卵、チーズ、小松菜 オレンジジュース、みかん缶、牛乳	米、大麦、豆腐、鶏肉、にんにく しょうが、ねぎ、人参、玉ねぎ、葉ねぎ たけのこ、切干大根、きゅうり、ごま にとら、卵、牛乳	米、豚肉、にんにく、りんご、玉ねぎ もやし、人参、ねぎ、ビーマン、豆腐 もずく、しょうが、白桃缶、パン缶 みかん缶、牛乳
8 ご飯 鯖のみそ煮・小松菜 ごま酢和え すまし汁 牛乳 612kcal / 29.6g / 3.0g	【小5遠足】 ☆ピザトースト ブロッコリーサラダ じゃがいもとベーコンのスープ カフェオレゼリー 牛乳 627kcal / 25.6g / 3.4g	10 ご飯 豚肉の柳川風煮 しらす和え みそ汁 牛乳 631kcal / 32.6g / 3.3g	11 【入梅】 ご飯 鮭の黄金焼き 野菜の梅和え ☆豚汁 牛乳 668kcal / 34.5g / 2.2g	12 ビビンバ 中華スープ キャロットゼリー 牛乳 711kcal / 29.6g / 2.6g
米、鯖、小松菜、キャベツ、人参 きゅうり、ごま、しめじ、ふ、三つ葉 牛乳	食パン、玉ねぎ、にんにく、ベーコン マッシュルーム、ハム、ブロッコリー ビーマン、チーズ、キャベツ、きゅうり パプリカ、人参、じゃがいも、コーヒー 牛乳	米、豚肉、ごぼう、人参、白滝、ねぎ 玉ねぎ、卵、絹さや、小松菜、えのき 白菜、しらす、乾燥わかめ、葉ねぎ 牛乳	米、鮭、人参、チーズ、キャベツ 小松菜、梅干し、かつお節、豚肉 里芋、ごぼう、大根、こんにゃく ねぎ、牛乳	米、牛肉、にんにく、ぜんまい、もやし ほうれん草、卵、豚肉、しょうが 人参、ねぎ、にとら、オレンジジュース 牛乳
15 ☆みそラーメン じゃこサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 666kcal / 26.2g / 4.2g	16 ご飯 親子煮 おかか和え みそ汁 牛乳 661kcal / 31.5g / 3.7g	17 ☆チキンカレーライス グリーンサラダ きのことスープ 牛乳 698kcal / 22.8g / 3.2g	18 【摂食相談】 ご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふきいも ゆかり和え すまし汁・牛乳 640kcal / 28.5g / 2.8g	19 キムチチャーハン 豆腐とザーサイのサラダ ビーフンスープ あじさいゼリー 牛乳 631kcal / 21.1g / 3.7g
中華めん、にんにく、しょうが、豚肉 玉ねぎ、コーン、人参、もやし、ねぎ にとら、ごま、大根、きゅうり、トマト ちりめんじゃこ、ヨーグルト、バナナ パイン缶、みかん缶、牛乳	米、鶏肉、ごぼう、人参、白滝、玉ねぎ 卵、絹さや、キャベツ、きゅうり、ごま もやし、かつお節、さつまいも、ねぎ 牛乳	米、鶏肉、にんにく、しょうが、りんご 人参、玉ねぎ、じゃがいも、小麦粉 人参、玉ねぎ、じゃがいも、小麦粉 パター、キャベツ、きゅうり、いんげん ベーコン、えのき、しめじ、エリンギ 牛乳	米、豚肉、じゃがいも、青のり、小松菜 白菜、人参、ゆかり、えのき、麩 三つ葉、牛乳	米、豚肉、人参、キムチ、ビーマン 豆腐、キャベツ、きゅうり、パプリカ ザーサイ、ハム、もやし、ねぎ、にとら しょうが、ビーフン、ぶどうジュース 乳酸菌飲料、牛乳
22 ご飯 ☆鯖のカレー焼き ☆かぼちやの含め煮 わかめときゅうりの和え物 みそ汁・牛乳 654kcal / 30.0g / 3.1g	23 【小4遠足】 ツナトースト ☆揚げじゃがサラダ ミネストローネ 牛乳 698kcal / 25.9g / 3.5g	24 ご飯 生揚げとこんにゃくの炒め煮 梅ドレッシングサラダ かきたま汁 牛乳 674kcal / 30.6g / 3.1g	25 【中2移動教室】 中華丼 糸寒天の中華サラダ ☆ワンタンスープ 牛乳 670kcal / 30.5g / 3.6g	26 【中2移動教室】 ご飯 肉じゃが 野菜ののり和え みそ汁 ☆水ようかん・牛乳 673kcal / 30.6g / 2.8g
米、鯖、かぼちや、乾燥わかめ、もやし きゅうり、じゃがいも、大根、葉ねぎ 牛乳	食パン、ツナ、玉ねぎ、チーズ、人参 じゃがいも、ブロッコリー、キャベツ にんにく、セロリー、ウインナー、大豆 牛乳	米、豚肉、しょうが、にんにく こんにゃく、玉ねぎ、たけのこ、人参 生揚げ、もやし、きゅうり、キャベツ パプリカ、梅干し、三つ葉、卵、ねぎ 牛乳	米、豚肉、しょうが、えび、玉ねぎ 椎茸、たけのこ、人参、白菜 うずら卵、きゅうり、もやし、糸寒天 ワンタンの皮、にとら、牛乳	米、豚肉、じゃがいも、白滝、玉ねぎ 人参、いんげん、えのき、もやし ほうれん草、のり、豆腐、なめこ、ねぎ こしあん、牛乳
29 チキンライス ☆ポテトサラダ ☆コンソメスープ 果物（さくらんぼ） 牛乳 646kcal / 22.7g / 3.1g	30 ご飯 白身魚のフライ 野菜炒め 大根サラダ みそ汁・牛乳 656kcal / 28.9g / 3.4g	◆今月の平均栄養素量◆ エネルギー：667 Kcal たんぱく質：28.4 g 食塩相当量：3.2 g ※数値は中学部量です。小 低は0.6倍、小高は0.8倍の 数値になります。 ※都合により献立内容を変 更させていただきます。		リクエスト給食が はじまります！  今月は中学部2年生のリ クエストです！ ☆印の献立はリクエスト メニューです。
米、鶏肉、にんにく、マッシュルーム 玉ねぎ、人参、グリーンピース、コーン じゃがいも、きゅうり、ヨーグルト チーズ、ベーコン、キャベツ、セロリー さくらんぼ、牛乳	米、メルルーサ、小麦粉、パン粉 キャベツ、エリンギ、人参、きゅうり しそ、乾燥わかめ、大根、しょうが 玉ねぎ、じゃがいも、葉ねぎ、牛乳			



こんだてひょう

とうきょうとりつしゃくじいとくべつしえんがっこうちよう

れいわ8ねん6がつ

なかじま ゆみこ

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
☆はやしらいす ばじるどれっしんぐさらだ れたすすーぶ ぎゅうにゅう	【小3遠足予備日】 ごはん さかなのれもんじょうゆやき さつまいものあまに ☆ごまあえ みそしる・ぎゅうにゅう	めきしかんらいす まかろにさらだ たまごとちーずのすーぶ ☆みかんぜりー ぎゅうにゅう	【歯と口の健康週間】～6/10 むぎごはん とうふのちゅうかに きりほしだいこんのなむる にらとたまごのすーぶ ぎゅうにゅう	やきにくどん もずくすーぶ ☆ふる一つぼんち ぎゅうにゅう
749kcal / 30.3g / 3.6g	677kcal / 32.0g / 3.0g	709kcal / 24.8g / 3.1g	663kcal / 30.7g / 3.5g	666kcal / 24.8g / 2.4g
こめ、ばたにく、ぶたにく、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、まっしゅるーぶ、こむぎこ、ばじるなまくりーぶ、きゃべつ、ばぶりか、いんげん、べーこん、しめじ、れたすぎゅうにゅう	こめ、さわら、れもん、さつまいも、もやし、にんじん、こまつな、ごま、こんにゃく、とうふ、あぶらあげ、はねぎ、ぎゅうにゅう	こめ、ぶたにく、ういんなー、たまご、にんにく、たまねぎ、にんじん、はむ、こめ、まっしゅるーぶ、ひーまん、まかろに、きゅうり、べーこん、ちーず、こまつな、みかん、おれんじじゅーす、ぎゅうにゅう	こめ、おおむぎ、とうふ、とり、にんにく、しょうが、ねぎ、はねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きりほしだいこん、きゅうり、ごま、にら、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、ぶたにく、にんにく、りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、ひーまん、とうふ、もずく、もち、しょうが、ばいん、みかん、ぎゅうにゅう
8	9	10	11	12
ごはん さばのみそに・こまつな ごまあえ すましじる ぎゅうにゅう	【小5遠足】 ☆びざとーすと ぶろっこりーさらだ じゃがいもとべーこんのすーぶ かふえおれぜりー ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくのやながわふうに しらすあえ みそしる ぎゅうにゅう	【入梅】 ごはん さけのこがねやき やさいのうめあえ ☆とんじる ぎゅうにゅう	びびんば ちゅうかすーぶ きゃろっとぜりー ぎゅうにゅう
612kcal / 29.6g / 3.0g	627kcal / 25.6g / 3.4g	631kcal / 32.6g / 3.3g	668kcal / 34.5g / 2.2g	711kcal / 29.6g / 2.6g
こめ、さば、こまつな、きゃべつ、にんじん、きゅうり、ごま、しめじ、ふ、みつば、ぎゅうにゅう	しよくばん、たまねぎ、にんにく、べーこん、まっしゅるーぶ、はむ、ぶろっこりー、ひーまん、ちーず、きゃべつ、きゅうり、ばぶりか、にんじん、じゃがいも、こーひー、ぎゅうにゅう	こめ、ぶたにく、ごぼう、にんじん、しらたき、ねぎ、たまねぎ、たまご、きぬさや、こまつな、えのき、しらす、はくさい、わかめ、はねぎ、ぎゅうにゅう	こめ、さけ、にんじん、ちーず、きゃべつ、こまつな、うめほし、かつおぶし、ぶたにく、さといも、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ、ぎゅうにゅう	こめ、ぎゅうにく、にんにく、ぜんまい、もやし、ほうれんそう、たまご、ぶたにく、しょうが、にんじん、ねぎ、にら、おれんじじゅーす、ぎゅうにゅう
15	16	17	18	19
☆みそらーめん じゃこさらだ ふる一つよーぐると ぎゅうにゅう	ごはん おやこに おかかあえ みそしる ぎゅうにゅう	☆ちきんかれーらいす ぐりーんさらだ きのこすーぶ ぎゅうにゅう	【摂食相談】 ごはん ぶたにくのみそやき こふきいも ゆかりあえ すましじる・ぎゅうにゅう	きむちちゃーはん とうふとぎーさいのさらだ ひーふんすーぶ あじさいぜりー ぎゅうにゅう
666kcal / 26.2g / 4.2g	661kcal / 31.5g / 3.7g	698kcal / 22.8g / 3.2g	640kcal / 28.5g / 2.8g	631kcal / 21.1g / 3.7g
ちゅうかめん、にんにく、しょうが、ぶたにく、たまねぎ、こーん、もやし、にんじん、ねぎ、にら、ごま、とまと、だいこん、きゅうり、よーぐると、ちりめんじゃこ、ばなな、ばいん、みかん、ぎゅうにゅう	こめ、とり、ごぼう、にんじん、しらたき、たまねぎ、たまご、ごま、きぬさや、きゃべつ、きゅうり、ねぎ、もやし、かつおぶし、さつまいも、ぎゅうにゅう	こめ、ぶたにく、にんにく、りんご、しょうが、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、こむぎこ、ばたー、きゃべつ、きゅうり、いんげん、べーこん、えのき、しめじ、えりんぎ、ぎゅうにゅう	こめ、ぶたにく、じゃがいも、にんじん、ゆかり、えのき、ふ、みつば、ぎゅうにゅう	こめ、ぶたにく、にんじん、きむち、ひーまん、とうふ、きゃべつ、もやし、きゅうり、もやし、ぎーさい、はむ、ねぎ、にら、しょうが、ひーふん、ぶどうじゅーす、ぎゅうにゅう、にゅうさんきんいんりゅう
22	23	24	25	26
ごはん ☆さばのかれーやき ☆かぼちゃのふくめに わかめときゅうりのあえもの みそしる・ぎゅうにゅう	【小4遠足】 つなとーすと ☆あげじゃがさらだ みねすとろーね ぎゅうにゅう	ごはん なまあげとこんにゃくのいために うめどれっしんぐさらだ かきたまじる ぎゅうにゅう	【中2移動教室】 ちゅうかどん いとかんてんのちゅうかささらだ ☆わんたんすーぶ ぎゅうにゅう	【中2移動教室】 ごはん にくじゃが やさいののりあえ みそしる ☆みずようかん・ぎゅうにゅう
654kcal / 30.0g / 3.1g	698kcal / 25.9g / 3.5g	674kcal / 30.6g / 3.1g	670kcal / 30.5g / 3.6g	673kcal / 30.6g / 2.8g
こめ、さば、かぼちゃ、わかめ、もやし、きゅうり、じゃがいも、だいこん、はねぎ、ぎゅうにゅう	しよくばん、つな、たまねぎ、ちーず、にんじん、じゃがいも、ぶろっこりー、きゃべつ、にんにく、せろりー、ういんなー、だいず、ぎゅうにゅう	こめ、ぶたにく、しょうが、にんにく、こんにゃく、たまねぎ、たけのこ、にんじん、なまあげ、もやし、みつば、きゅうり、きゃべつ、ばぶりか、ねぎ、うめほし、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、ぶたにく、しょうが、えび、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にんじん、はくさい、うずらたまご、きゅうり、もやし、いとかんてん、わんたんのかわ、にら、ぎゅうにゅう	こめ、ぶたにく、じゃがいも、えのき、しらたき、たまねぎ、にんじん、いんげん、もやし、ほうれんそう、のり、とうふ、なめこ、ねぎ、こしあん、ぎゅうにゅう
29	30	◆今月の平均栄養素量◆ エネルギー：667 Kcal たんぱく質：28.4 g 食塩相当量：3.2 g ※数値は中学部量です。小低は0.6倍、小高は0.8倍の数値になります。 ※都合により献立内容を変更させていただくことがあります。		リクエスト給食が はじまります！  今月は中学部2年生のリクエストです！ ☆印の献立はリクエストメニューです。
ちきんらいす ☆ぼてとさらだ ☆こんそめすーぶ くだもの(さくらんぼ) ぎゅうにゅう	ごはん しろみぎかなのふらい やさしいため だいこんさらだ みそしる・ぎゅうにゅう	646kcal / 22.7g / 3.1g	656kcal / 28.9g / 3.4g	
こめ、とり、にんにく、にんにく、こーん、まっしゅるーぶ、たまねぎ、ちーず、にんじん、ぐりんげーす、きゅうり、じゃがいも、よーぐると、せろりー、ちーず、べーこん、きゃべつ、さくらんぼ、ぎゅうにゅう	こめ、めるるーさ、こむぎこ、ばんこ、きゃべつ、えりんぎ、にんじん、きゅうり、しそ、わかめ、だいこん、しょうが、たまねぎ、じゃがいも、はねぎ、ぎゅうにゅう			