



献立表



令和8年7月

東京都立石神井特別支援学校長 中島 由美子

月	火	水 1	木 2	金 3
	 今月は小学部5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。	すき焼き丼 ☆もやしのからし和え みそ汁 牛乳 681kcal / 31.2g / 3.4g	枝豆としらすのおこわ 魚の利久焼き ☆じゃがいもの甘煮 ☆のっぺい汁 牛乳 656kcal / 34.3g / 3.0g	ご飯 チンジャオロース 春雨スープ フルーツヨーグルト 牛乳 651kcal / 30.7g / 3.2g
		米、豚肉、豆腐、玉ねぎ、白滝、人参、えのき、いんげん、もやし、小松菜 油揚げ、にんにく、しょうが、大根 じゃがいも、葉ねぎ、牛乳	米、枝豆、しらす、鯖、じゃがいも ごま、人参、豚肉、大根、ごぼう 葉ねぎ、牛乳	米、豚肉、しょうが、にんにく、人参、たけのこ、ねぎ、もやし、ピーマン パプリカ、白菜、春雨、ハム、にら ヨーグルト、バナナ、パイン缶 みかん缶、牛乳
6	7	8	9	10
チキンピラフ さつまいものサラダ ☆トマトスープ ☆ぶどうゼリー 牛乳 663kcal / 22.3g / 2.7g	ちらし寿司 生揚げの煮物 すまし汁 果物（メロン） 牛乳 722kcal / 29.8g / 3.0g	ご飯 マーボーなす 中華スープ ☆ミルクゼリーピーチソース 牛乳 678kcal / 26.0g / 2.5g	【小6移動教室】 ☆スバゲッティペスカトーレ フレンチドレッシングサラダ 野菜スープ 牛乳 691kcal / 30.9g / 3.2g	【小6移動教室】 とうもろこしご飯 ☆鮭のバター照り焼き ☆かぼちゃの含め煮 土佐酢和え みそ汁・牛乳 662kcal / 34.1g / 3.3g
米、バター、鶏肉、マッシュルーム 玉ねぎ、人参、きゅうり、キャベツ パプリカ、さつまいも、セロリー にんにく、ベーコン、大豆、牛乳 ぶどうジュース	米、れんこん、しょうが、豚肉、人参、椎茸、かんぴょう、パプリカ、枝豆 ごま、のり、生揚げ、じゃがいも いんげん、えのき、豆腐、オクラ メロン、牛乳	米、なす、豚肉、にんにく、しょうが たけのこ、ねぎ、人参、椎茸、もやし チンゲン菜、にら、牛乳、黄桃缶	スバゲッティ、あさり、えび、しめじ にんにく、玉ねぎ、セロリー、キャベツ きゅうり、コーン、人参、白菜 ベーコン、牛乳	米、とうもろこし、青のり、しょうが 鮭、バター、かぼちゃ、きゅうり 大根、乾燥わかめ、トマト、かつお節 豆腐、油揚げ、葉ねぎ、牛乳
13	14	15	16	◆今月の平均栄養素量◆ エネルギー：680 Kcal たんぱく質：29.3g 食塩相当量：3.0g ※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。
ミルクパン かぼちゃのシチュー ほうれん草サラダ 牛乳 699kcal / 28.0g / 2.9g	【中1一日校外活動】 ☆チャーハン ☆バンバンジーサラダ チンゲン菜と卵のスープ ☆はちみつレモンゼリー 牛乳 673kcal / 26.7g / 3.3g	ご飯 ☆魚の香味焼き おかか和え 冬瓜の塩味豚汁 牛乳 658kcal / 31.6g / 2.1g	夏野菜のドライカレー コーンサラダ じゃがいもとベーコンのスープ ☆桃ゼリー 牛乳 721kcal / 26.5g / 3.0g	
ミルクパン、ほうれん草、キャベツ パプリカ、ベーコン、ピクルス、鶏肉 玉ねぎ、人参、かぼちゃ、セロリー マッシュルーム、小麦粉、バター 牛乳、グリーンピース	米、豚肉、にんにく、人参、玉ねぎ コーン、葉ねぎ、きゅうり、もやし パプリカ、鶏肉、しょうが、しめじ ごま、ハム、チンゲン菜、卵、レモン はちみつ、牛乳	米、鯖、しょうが、にんにく、にら ごま、きゅうり、キャベツ、もやし 人参、かつお節、豚肉、冬瓜、豆腐 葉ねぎ、牛乳	米、豚肉、にんにく、しょうが、玉ねぎ 人参、大豆、セロリー、米粉、なす いんげん、パプリカ、きゅうり、キャベツ コーン、ベーコン、じゃがいも、白桃缶 桃ジュース、牛乳	



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには塩
分も一緒に
とる





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
なかじま ゆみこ

れいわ8ねん7がつ

月	火	水	木	金
		1	2	3
	 今月は小学部5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。	すきやきどん ☆もやしのからしあえ みそしる ぎゅうにゅう 681kcal / 31.2g / 3.4g	えだまめとしらすのおこわ さかなのりきゅうやき ☆じゃがいものあまに ☆のっぺいじる ぎゅうにゅう 656kcal / 34.3g / 3.0g	ごはん ちんじゃおろーす はるさめすーぷ ふる一つよーぐると ぎゅうにゅう 651kcal / 30.7g / 3.2g
		こめ、ぶたにく、とうふ、たまねぎ しらす、にんじん、えのき、もやし いんげん、こまつな、あぶらあげ にんにく、しょうが、だいこん じゃがいも、はねぎ、ぎゅうにゅう	こめ、えだまめ、しらす、さば じゃがいも、ごま、にんじん ぶたにく、だいこん、ごぼう はねぎ、ぎゅうにゅう	こめ、ぶたにく、しょうが、ねぎ にんにく、にんじん、たけのこ、にら もやし、びーまん、ばぶりか、はむ はくさい、はるさめ、ばなな、ばいん よーぐると、みかん、ぎゅうにゅう
		こめ、ぶたにく、とうふ、たまねぎ しらす、にんじん、えのき、もやし いんげん、こまつな、あぶらあげ にんにく、しょうが、だいこん じゃがいも、はねぎ、ぎゅうにゅう	こめ、えだまめ、しらす、さば じゃがいも、ごま、にんじん ぶたにく、だいこん、ごぼう はねぎ、ぎゅうにゅう	こめ、ぶたにく、しょうが、ねぎ にんにく、にんじん、たけのこ、にら もやし、びーまん、ばぶりか、はむ はくさい、はるさめ、ばなな、ばいん よーぐると、みかん、ぎゅうにゅう
6	7	8	9	10
ちきんぴらふ さつまいものさらだ ☆とまとすーぷ ☆ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 663kcal / 22.3g / 2.7g	ちらしずし なまあげのにも すましじる くだもの（めろん） ぎゅうにゅう 722kcal / 29.8g / 3.0g	ごはん まーぼーなす ちゅうかすーぷ ☆みるくゼリーびーちそーす ぎゅうにゅう 678kcal / 26.0g / 2.5g	【小6移動教室】 ☆すばげっていべすかとーれ ふれんちどれしんぐさらだ やさいすーぷ ぎゅうにゅう 691kcal / 30.9g / 3.2g	【小6移動教室】 とうもろこしごはん ☆さけのばたーてりやき ☆かぼちゃのふくめに とさずあえ みそしる・ぎゅうにゅう 662kcal / 34.1g / 3.3g
こめ、ばたー、とりこ、たまねぎ まーしゅるーお、にんじん、だいず きゅうり、きゅうり、はぶりか さつまいも、せろりー、にんにく べーこん、ぎゅうにゅう ぶどうゼリー	こめ、れんこん、しょうが、えのき ぶたにく、にんじん、しいたけ かんぴょう、ばぶりか、えだまめ ごま、のり、なまあげ、じゃがいも いんげん、とうふ、おくら、めろん ぎゅうにゅう	こめ、なす、ぶたにく、にんにく しょうが、たけのこ、ねぎ、もやし にんじん、しいたけ、ちんげんさい にら、ぎゅうにゅう、もも	すばげってい、あさり、えび、しめじ にんにく、たまねぎ、せろりー きゅうり、きゅうり、こーん にんじん、はくさい、べーこん ぎゅうにゅう	こめ、とうもろこし、あおのり しょうが、さけ、ばたー、かぼちゃ きゅうり、だいこん、わかめ とまと、かつおぶし、とうふ、はねぎ あぶらあげ、ぎゅうにゅう
13	14	15	16	◆今月の平均栄養量◆ エネルギー：680 Kcal たんぱく質：29.3g 食塩相当量：3.0g ※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。
みるくばん かぼちゃのしちゅー ほうれんそうさらだ ぎゅうにゅう 699kcal / 28.0g / 2.9g	【中1一日校外活動】 ☆チャーはん ☆ばんばんじーさらだ ちんげんさいとたまごのすーぷ ☆はちみつれもんゼリー ぎゅうにゅう 673kcal / 26.7g / 3.3g	ごはん ☆さかなのこうみやき おかかあえ とうがんのしおあじとんじる ぎゅうにゅう 658kcal / 31.6g / 2.1g	なつやさいのどらいかれー こーんさらだ じゃがいもとべーこんのすーぷ ☆ももゼリー ぎゅうにゅう 721kcal / 26.5g / 3.0g	
みるくばん、ほうれんそう、きゅうり ばぶりか、べーこん、びーち とりにく、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、せろりー、こむぎ まーしゅるーお、ばたー ぎゅうにゅう、ぐりんびーす	こめ、ぶたにく、にんにく、こーん にんじん、たまねぎ、はねぎ、もやし きゅうり、ばぶりか、とりこ しょうが、しめじ、ごま、はむ ちんげんさい、たまご、れもん はちみつ、ぎゅうにゅう	こめ、さば、しょうが、にんにく にら、ごま、きゅうり、きゅうり もやし、にんじん、かつおぶし ぶたにく、とうがん、とうふ はねぎ、ぎゅうにゅう	こめ、ぶたにく、にんにく、だいず しょうが、たまねぎ、にんじん せろりー、こめこ、なす、いんげん ばぶりか、きゅうり、きゅうり こーん、べーこん、じゃがいも もも、ももじゅーす、ぎゅうにゅう	



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには塩
分も一緒に
とる

