

令和4年 6月予定献立表

都立水元特別支援学校

月		火		水		木		金		土					
<p>6・7月 きゅうしょくもくひょう</p> <p>しよつきを たいせつには こびましよう</p> 				<p>6月は 食育月間 です！</p> <p>毎日の“食べることを大切に。食生活を振り返ってみましよう。</p> 				<p>6月4～10日は 「歯と口の健康週間」です！</p> <p>よくかむ習慣をつけるために、毎日意識して食べましよう。</p> 							
				467 kcal		441 kcal		491 kcal		585 kcal					
				<p>ぎゅうにゅう</p> <p>くらざとうパン</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>だいちサラダ</p> <p>りんごゼリー</p> 		<p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>じゃがいものごまみそあえ</p> <p>かぶのあまずづけ</p> <p>みそしる</p> 		<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>あげどりとやさいののもの</p> <p>こまつなのごまあえ</p> <p>みそしる</p> 		<p>～たいいくはっぴようかい～</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ポークカレーライス</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ミルクプリン</p>  <p>かみかみメニュー</p>					
6		7	550 kcal	8	495 kcal	9	545 kcal	10	463 kcal						
<p>ふりかえきゅうぎょうび</p> 		<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにくのスタミナどん</p> <p>あおのりピーンズポテト</p> <p>みそしる</p> <p>メロン</p> <p>かみかみメニュー</p> 		<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>さばのしょうがやき</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>やさいのごまみそあえ</p> <p>みそしる</p> <p>かみかみメニュー</p> 		<p>ぎゅうにゅう</p> <p>スパゲティミートソース</p> <p>きゃべつのアーモンドサラダ</p> <p>こまつなスープ</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>かみかみメニュー</p> 		<p>～にゅうばい こんだて～</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>いわしのかばやき</p> <p>あおのりこふきいも</p> <p>きりぼしだいこんのうめおかかあえ</p> <p>みそしる</p> <p>かみかみメニュー</p>  							
13	434 kcal	14	529 kcal	15	441 kcal	16	506 kcal	17	443 kcal						
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>かじきのマスタードやき</p> <p>しらたきのいりに</p> <p>きゃべつのアーモンドあえ</p> <p>みそしる</p> 		<p>ぎゅうにゅう</p> <p>セサミトースト</p> <p>とりにくとはくさいのシチュー</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>あじさいかんてんゼリー</p> 		<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>あじのカレーあげ</p> <p>はくさいのおかかあえ</p> <p>きのこじる</p> <p>パインアップル</p> 		<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>えびととうふのチリソース</p> <p>ごぼうのちゅうかあえ</p> <p>ちゅうかスープ</p> 		<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>さけのなんぶやき</p> <p>きりぼしだいこんのもの</p> <p>きゅうりともやしのおかかあえ</p> <p>みそしる</p> 							
20	481 kcal	21	442 kcal	22	482 kcal	23	433 kcal	24	495 kcal						
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>ぎせいどうふ</p> <p>だいこんのごまみそあえ</p> <p>だいちとひじきののもの</p> <p>みそしる</p> 		<p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>かじきのごまみそやき</p> <p>じゃがいものそばろに</p> <p>こまつなのいそあえ</p> <p>みそしる</p> 		<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>こうやどうふのたまごとし</p> <p>やさいとわかめのすのもの</p> <p>みそしる</p> 		<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひやしきつねうどん</p> <p>ししゃものごまごまあげ</p> <p>やさいのあさづけ</p> <p>さくらんぼ</p> 		<p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>ホイコーロー</p> <p>はるさめスープ</p> <p>あんにと豆腐</p> 							
27	501 kcal	28	460 kcal	29	561 kcal	30	518 kcal								
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>さけのムニエル</p> <p>ピーンいため</p> <p>いんげんのねりごまあえ</p> <p>ようふうたまごスープ</p> 		<p>ぎゅうにゅう</p> <p>たかなチャーハン</p> <p>きゅうりのちゅうかあえ</p> <p>わかめとたまねぎのスープ</p> <p>ごまミルクかんてん</p> 		<p>～せかいのりょうり ギリシャ～</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>はいがパン</p> <p>ムサカ</p> <p>クレアトspa</p> <p>はちみつヨーグルト</p> <p>ムサカ…ベイヤメルソースとミートソースを使ったグラタンのような料理です。</p> <p>クレアトspa…牛肉を煮込んで作るスープです。</p> 		<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <p>さばのたつたあげ</p> <p>おくらとしめじのごまあえ</p> <p>とんじる</p> <p>こだますいか</p> 									

※都合により献立が変更になる場合があります。裏面に使用食材を記入しています。栄養価は小学部低学年の数値です。小学部高学年は、1.2倍、中学部は、1.4倍になります。