













令和4年 7月予定献立表

都立水元特別支援学校

月		火		水		木		金	
<p>6・7月 きゅうしょくもくひょう</p> <p>しょっきをたいせつにはこびましょう</p> 				<p>きゅうしょくでは、なつがしゅんのやさいやくだものがたくさんとうじょうします！たべながらさがしてみしょう！</p> 					
								1	506 kcal
 								<p>ぎゅうにゅう むぎごはん マーボー豆腐 きゅうりともやしのちゅうかあえ モロヘイヤとたまごのスープ</p> 	
4	502 kcal	5	454 kcal	6	481 kcal	7	485 kcal	8	586 kcal
<p>ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが ゆでとうもろこし ごもくみそしる</p> 		<p>ぎゅうにゅう わふうきのコスパゲティ ぶたしゃぶサラダ こまつなスープ ココアゼリー</p> 		<p>ぎゅうにゅう むぎごはん ししゃものからあげ ゆかりあえ かぼちゃのそぼろに みそしる</p> 		<p>～たなばた こんだて～ ぎゅうにゅう さけのちらしずし そうめんじる たなばたゼリー</p> 		<p>～おきなわけんのきょうどりより～ ぎゅうにゅう タコライス ゴーヤチャンプルー とうがんスープ パインアップル</p> 	
11	490 kcal	12	470 kcal	13	483 kcal	14	533 kcal	15	493 kcal
<p>ぎゅうにゅう ごはん いわしのあげびたし かぶのちゅうかあえ みそしる こだますいか</p> 		<p>ぎゅうにゅう コーンピラフ ラタトゥイユ コールスローサラダ きのこのクリームスープ</p> 		<p>ぎゅうにゅう むぎごはん さばのごまみそやき こまつなのおかかあえ ごじる メロン</p> 		<p>～かみかみメニュー～ ぎゅうにゅう むぎごはん きりぼしだいこんいりたまごやき だいずとじゃこのカリカリあげ やさいとこんぶのあえもの とんじる</p> 		<p>ぎゅうにゅう ミルクパン ピーマンのにくづめ チーズサラダ コーンクリームスープ フルーツポンチ</p> 	
18		19	435 kcal	20	592 kcal				
<p>うみのひ</p> 		<p>ぎゅうにゅう ひやしちゅうか いかとちんげんさいのしおいため れいとうみかん</p> 		<p>ぎゅうにゅう なつやさいのカレーライス グリーンサラダ ピーチヨーグルト</p> 		<p>な つ や す み</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。