

令和6年 6月予定献立表

都立水元特別支援学校

月		火		水		木		金		土	
										1	
6・7月 きゅうしょくもくひょう しよつきを たいせつに はこびましょう				6月は 食育月間 です！ 毎日の“食べることを大切に。 食生活を振り返ってみましょ う。		6月4～10日は 「歯と口の健康週間」です！ よくかむ習慣をつけるために、 毎日意識して食べましょ う。 				たいいくはっぴょうかい (きゅうしょく なし) 	
3		4	520 kcal	5	525 kcal	6	486 kcal	7	502 kcal		
ふりかえきゅうぎょうび		ぎゅうにゅう ドライカレーライス グリーンサラダ くだもの(メロン) 		ぎゅうにゅう ごはん えびととうふのチリソース きゅうりのちゅうかあえ はるさめスープ かみかみメニュー 		ぎゅうにゅう こくさんこむぎこのまるパン さかなのパナソテー フレッシュマトソース ごぼうサラダ まめまめスープ かみかみメニュー 		ぎゅうにゅう むぎごはん とりにくのねぎみそやき いんげんのねりごまあえ ぶたにくとごぼうのいりに きのこじる かみかみメニュー 			
10	513 kcal	11	510 kcal	12	535 kcal	13	516 kcal	14	543 kcal		
【にゅうばい こんだて】 ぎゅうにゅう ごはん いわしのかばやき やさいのうめあえ こまつなのびたし みそしる 		ぎゅうにゅう ごはん とりにくのつくねやき こまつなともやしのおかかあえ だいずとひじきのもの みそしる 		【いわてけんのりょうり】 ぎゅうにゅう もりおかじゃじゃめん トマトサラダ チータンタン 		ぎゅうにゅう とりにくのあまからどん やさいのごまずあえ けんちんじる くだもの(ごだますいか) 		ぎゅうにゅう ごはん さけのムニエルきのこソース じゃがいものすあげ コールスローサラダ かくぎりやさいのスープ 			
17	533 kcal	18	509 kcal	19	521 kcal	20	499 kcal	21	514 kcal		
ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー ちゅうかスープ あんにんどうふ 		ぎゅうにゅう くろざとうパン スパニッシュオムレツ ツナサラダ かぶのとろとろスープ くだもの(メロン) 		【かみかみ メニュー】 ぎゅうにゅう ごはん ししやものなんばんづけ ちぐさあえ にくじゃが みそしる 		ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのれいしゃぶごまだれ やさいとこんぶのあえもの みそしる 		【おきなわけんのりょうり】 ぎゅうにゅう ししじゅーしー かじきのからあげ にんじんのしりしりー おきなわもずくのスープ くだもの(パインアップル) 			
24	453 kcal	25	548 kcal	26	528 kcal	27	507 kcal	28	527 kcal		
ぎゅうにゅう しょうゆラーメン にくやさいため あおのりこふきいも 		ぎゅうにゅう むぎごはん さばのカレーこやき やさいのごまあえ なすのあげびたし やさいじる 		ぎゅうにゅう コーンピラフ ポテトサラダ ミネストローネスープ みかんゼリー 		ぎゅうにゅう ごはん とりにくのよしのやき やさいとわかめのすのもの こうやどうふとじゃこのいりに みそしる 		ぎゅうにゅう ごはん マーボーなす はるさめサラダ にらたまスープ 			

※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。