


















令和6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>しよつきをたいせつにはこびましよう </p>									
1	494 kcal	2	521 kcal	3	477 kcal	4	535 kcal	5	506 kcal
<p>ぎゅうにゅう おやこどん やさいのうめあえ みそしる くだもの(メロン)</p> 		<p>ぎゅうにゅう セルフフィッシュバーガー (パン、メカジキのフライ、キャベツ) だいずのつぶつぶスープ ブルーベリーヨーグルト</p> 		<p>ぎゅうにゅう ごはん とりにくのこうみじょうゆやき いんげんのねりごまあえ こまつなとじゃこのにびたし やさいじる</p> 		<p>ぎゅうにゅう ごはん わふうハンバーグ じゃがいものすあげ ちぐさあえ みそしる</p> 		<p>【7がつ7にち たなばた こんだて】 ぎゅうにゅう さけのごもくちらし ゆでとうもろこし そうめんじる フルーツポンチ</p> 	
8	508 kcal	9	473 kcal	10	490 kcal	11	569 kcal	12	469 kcal
<p>ぎゅうにゅう むぎごはん むしどりのやくみソースがけ ごもきんぴら みそしる</p> 		<p>ぎゅうにゅう キムチチャーハン チヨレギサラダ わかめスープ くだもの(すいか)</p> 		<p>ぎゅうにゅう ひやしちゅうか なすのちゅうかあえ くだもの(れいとらみかん)</p> 		<p>ぎゅうにゅう ごはん アジフライ オクラとしめじのごまあえ きりぼしだいこんのにも みそしる</p> 		<p>【せかいのりょうり フランス】 ぎゅうにゅう ソフトフランスパン  OLYMPICS チキンソテーきのこクリームをそえて マセドアンサラダ ラタトゥイユ  ジュリエンヌスープ </p>	
15		16	557 kcal	17	569 kcal	18	490 kcal	19	551 kcal
<p>うみのひ</p> 		<p>【中2 たべものがくしゅう こんだて】 ぎゅうにゅう ごはん マーボー豆腐 きゅうりともやしのちゅうかあえ とうがんとほしかいばしらのスープ</p> 		<p>【中2 たべものがくしゅう こんだて】 ぎゅうにゅう なつやさいかレーライス トマトサラダ くだもの(すいか)</p> 		<p>ぎゅうにゅう えだまめごはん さけのさいきょうやき ピーマンのきんぴら やさいとわかめのすのもの とんじる</p> 		<p>【かみかみ メニュー】 ぎゅうにゅう なすいりミートソースパグティ かみかみかんでんサラダ くだもの(メロン)</p> 	
<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。</p>									