

令和7年 6月予定献立表

都立水元特別支援学校

月		火		水		木		金	
2		3	522 kcal	4	521 kcal	5	538 kcal	6	530 kcal
ふりかえきゅうぎょうび		ぎゅうにゅう ごはん とりにくのつくねやき キャベツのおかかあえ こまつなのびたし とんじる	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 だいずサラダ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにくのあまからどん じゃがいものあげづけ きゅうりのごまずあえ きのこじる	ぎゅうにゅう ごはん えびとうふのチリソース ごぼうのちゅうかあえ はるさめスープ				
9	503 kcal	10	517 kcal	11	514 kcal	12	489 kcal	13	530 kcal
ぎゅうにゅう むぎごはん とりにくのねぎみそやき こまつなのごまあえ ごもくきんぴら キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう コーンピラフ パリパリごぼうサラダ かぶのトロトロスープ りんごゼリー	【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 こうやどうふとじゃこのいりに なすのみそしる	ぎゅうにゅう ひやしきつねうどん むしどりのサラダ くだもの(メロン)	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					
16	505 kcal	17	563 kcal	18	513 kcal	19	462 kcal	20	517 kcal
ぎゅうにゅう キムチチャーハン チョレギサラダ ぐだくさんわかめスープ ミルクプリン	ぎゅうにゅう ごはん さばのカレーこやき いんげんのねりごまあえ なすのあげびたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのれいしゃぶごまだれ やさいとわかめのすのもの ごもくみそしる	【しょくいくのひ こんだて】 ぎゅうにゅう セルフてりやきチキンバーガー ラタトゥイユ だいずのつぶつぶスープ ブルーベリーヨーグルト	ぎゅうにゅう ごはん ししゃものなんばんづけ やさいとこんぶのあえもの にくじゃが だいこんのみそしる					
23	513 kcal	24	529 kcal	25	521 kcal	26	569 kcal	27	481 kcal
【おきなわいいのひ こんだて】 ぎゅうにゅう シンジューシー メカジキのからあげ にんじんしりしりー もずくのスープ くだもの(パインアップル)	ぎゅうにゅう ごはん ごもくたまごやき だいこんおろし ちぐさあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ドライカレーライス トマトサラダ こまつなスープ	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのフライ オクラとしめじのごまあえ ぶたにくとごぼうのいりに やさじる	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(こだますいか)					
30	558 kcal	6・7月 きゅうしょくもくひょう しょつきを 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。 19日には食育の日献立として、 ファストフードを題材とした献立 を入れています。		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。 この期間、かみかみメニューを 入れています。			

※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。

※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。