

令和8年 6月予定献立表

都立水元特別支援学校

月		火		水		木		金	
1	515 kcal	2	535 kcal	3	544 kcal	4	500 kcal	5	469 kcal
ぎゅうにゅう ごはん さけのねぎみそやき こまつなのごまあえ なすのあげびたし やさいじる		ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー きのコスープ あんにんどうふ		ぎゅうにゅう むぎごはん とりにくのつくねやき さつまいものすあげ こまつなとあぶらあげのごまいため キャベツとあつあげのみそしる		ぎゅうにゅう おやこどん きゅうりのごますあえ けんちんじる くだもの(メロン)		ぎゅうにゅう ミルクパン さかなのパナソテー フレッシュトマトソース だいちサラダ たつぷりやさいのスープ	
8	543 kcal	9	502 kcal	10	522 kcal	11	525 kcal	12	576 kcal
ぎゅうにゅう ごはん ししゃもフライ キャベツのおかかあえ にくじゃが とうふとあおなのみそしる		ぎゅうにゅう むぎごはん とりにくのてりやき だいちのじゃこあえ ごもくきんぴら なすのみそしる		ぎゅうにゅう コーンピラフ パリパリごぼうサラダ だいちのつぶつぶスープ ブルーベリーヨーグルト		【にゅうばい こんだて】 ぎゅうにゅう ごはん いわしのかぼやき キャベツのうめあえ しらたきのいりに じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう なすいりミートスパゲティ イタリアンサラダ くだもの(こだますいか)	
15	536 kcal	16	536 kcal	17	509 kcal	18	529 kcal	19	509 kcal
ぎゅうにゅう ドライカレーライス トマトサラダ ABCマカロニスープ		ぎゅうにゅう ごはん えびととうふのチリソース ごぼうのちゅうかあえ ちゅうかスープ		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(れいとうみかん)		ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたにくのしょうがいため ゆでキャベツ ポテトサラダ きのかじる		【おきなわけんの こんだて】 ぎゅうにゅう シシジューシー メカジキのからあげ にんじんしりしりー もずくスープ くだもの(おきなわパイナップル)	
22	468 kcal	23	543 kcal	24	482 kcal	25	545 kcal	26	511 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 くだもの(こだますいか)		ぎゅうにゅう ごはん さばのカレーこやき オクラとしめじのごまあえ じゃがいものあげづけ キャベツのみそしる		ぎゅうにゅう こくさんこむぎこのまるパン こめこのマカロニグラタン いとかんてんサラダ こまつなスープ		ぎゅうにゅう ごはん とりにくのたつたあげ おろしソース いんげんのねりごまあえ ごもくみそしる りんごゼリー		ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたにくのれいごましゃぶ やさいとこんぶのあえもの じゃがいもとわかめのみそしる	
29	493 kcal	30	545 kcal						
ぎゅうにゅう むぎごはん むしどりのやくみソースがけ こうやどうふとこまつなのいりに とんじる		ぎゅうにゅう ごはん マーポーなす やさいのちゅうかあえ ならたまじる		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、 沖縄県の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。小学部高学年は約1.2倍、中学部は約1.4倍になります。