



# 〔献立表〕



(中学部用)

東京都立高島特別支援学校

2026年 7月

| 日           | 献立名              | 赤の仲間<br>血や肉になる        | 黄の仲間<br>熱や力の元になる         | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                       | 1人分<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|-------------|------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1<br>水      | 低溫殺菌牛乳           | ★低溫殺菌牛乳               |                          |                                                        | 652 kcal                    |
|             | パインパン            |                       | ★パインパン                   |                                                        | 29.3 g                      |
|             | タンドリーチキン         | 鶏モモ, ★ヨーグルト           |                          | 玉葱, にんにく                                               | 25.8 g                      |
|             | にんじんといんげんのパターソテー |                       | オリーブ油, ★バター              | にんにく, にんじん, さやいんげん                                     | 3.1 g                       |
|             | ポテトサラダ           |                       | じゃがいも, マヨネーズタイプ調味料       | きゅうり, にんじん                                             |                             |
| 2<br>木      | ミネストローネスープ       | 無添加ベーコン, 白いんげんまめ      | 油, スープ, 鶏ガラ, 上白糖         | セロリ, 玉葱, キャベツ, ★トマト缶詰                                  |                             |
|             | 低溫殺菌牛乳           | ★低溫殺菌牛乳               |                          |                                                        | 683 kcal                    |
|             | キムチ炒飯            | ★たまご, 豚肩肉             | 無洗米, ひまわり油, ごま油, 油       | ★白菜キムチ, 長ねぎ, 万能ねぎ                                      | 25.0 g                      |
|             | 野菜の薬味だれ          |                       | 上白糖, ごま油                 | はくさい, こまつな, にんじん, ふなしめじ, 根しょうが, 長ねぎ                    | 23.8 g                      |
|             | 中華スープ            | 鶏胸肉                   | スープ, 鶏ガラ, ごま油            | りょくとうもやし, にんじん, にら                                     | 3.2 g                       |
| 3<br>金      | 杏仁豆腐             | 寒天, ★牛乳, ★クリーム        | 上白糖                      | ★レモン果汁, ★みかん缶詰, ★パイン缶詰                                 |                             |
|             | 低溫殺菌牛乳           | ★低溫殺菌牛乳               |                          |                                                        | 645 kcal                    |
|             | きつねうどん           | 油揚げ, ★笹かまぼこ           | ★うどん, 三温糖                | 長ねぎ, こまつな                                              | 27.8 g                      |
|             | カルシウム(じゃこ)サラダ    | ★ちりめんじゃこ              | 油, 上白糖                   | キャベツ, きゅうり, こまつな, コーン缶, 玉葱                             | 16.9 g                      |
|             | 果物(メロン)          |                       |                          | ★メロン                                                   | 3.4 g                       |
| 6<br>月      | 低溫殺菌牛乳           | ★低溫殺菌牛乳               |                          |                                                        | 633 kcal                    |
|             | ご飯               |                       | 無洗米                      |                                                        | 28.9 g                      |
|             | 鮭のしそ味噌焼き         | ぎんざけ, 米みそ(淡)          | 三温糖, でん粉                 | しそ葉                                                    | 17.4 g                      |
|             | ピリ辛しらす和え         | ★しらす干し                | 三温糖, とうがらし               | こまつな, りょくとうもやし, にんじん                                   | 2.4 g                       |
|             | じゃがいものおかか煮       | 糸削り節                  | じゃがいも, 三温糖               | にんじん                                                   |                             |
| 7<br>火      | 沢煮椀              | 豚肩ロース                 |                          | だいこん, にんじん, 長ねぎ, 干し椎茸                                  |                             |
|             | 低溫殺菌牛乳           | ★低溫殺菌牛乳               |                          |                                                        | 703 kcal                    |
|             | 穴子ごはん(炒り卵入り)     | あなご, ★たまご             | 無洗米, 油, 三温糖              | きゅうり                                                   | 30.6 g                      |
|             | 七夕汁              | わかめ                   | ★生ふ, ★ひやむぎ               | にんじん, だいこん, 長ねぎ                                        | 24.2 g                      |
|             | なすと豚肉の味噌煮        | 豚肩ロース, 米みそ(赤)         | 油, 三温糖, ごま油              | 根しょうが, にんにく, にんじん, だけのこ, なす, ビーマン                      | 2.5 g                       |
| 8<br>水      | 果物(すいか)          |                       |                          | ★すいか                                                   |                             |
|             | 低溫殺菌牛乳           | ★低溫殺菌牛乳               |                          |                                                        | 695 kcal                    |
|             | こまつなパン           |                       | ★こまつなパン                  |                                                        | 27.1 g                      |
|             | トマトシチュー          | ★豚肩ロース                | 油, じゃがいも, 三温糖, ★薄力粉      | セロリ, にんじん, 玉葱, パセリ                                     | 24.9 g                      |
|             | ひよこ豆のサラダ         | ひよこまめ, 無添加ボンレスハム      | 油, 上白糖                   | にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン缶, 玉葱, 根しょうが                      | 2.6 g                       |
| 9<br>木      | 紅茶ゼリー            | 寒天, ★牛乳               | 上白糖                      |                                                        |                             |
|             | 低溫殺菌牛乳           | ★低溫殺菌牛乳               |                          |                                                        | 705 kcal                    |
|             | ご飯               |                       | 無洗米                      |                                                        | 30.3 g                      |
|             | 千草玉子焼き           | 鶏挽肉, ★たまご, ★プロセスチーズ   | 油, 三温糖, ひまわり油            | 玉葱, さやいんげん, にんじん                                       | 24.4 g                      |
|             | ゆかりポテト           |                       | じゃがいも                    | ゆかり                                                    | 2.2 g                       |
| 1<br>0<br>金 | 野菜のごま酢あえ         |                       | ★白いりごま, ★白練りゴマ, 上白糖      | こまつな, りょくとうもやし, きゅうり, えのきだけ                            |                             |
|             | みそ汁              | 米みそ(淡), 米みそ(赤), 油揚げ   |                          | なす, 玉葱                                                 |                             |
|             | 低溫殺菌牛乳           | ★低溫殺菌牛乳               |                          |                                                        | 706 kcal                    |
|             | ジャージャー麺          | 豚モモ挽肉, 米みそ(淡), 米みそ(赤) | ★ラーメン, ごま油, 油, 三温糖, でん粉  | 根しょうが, にんにく, 玉葱, 長ねぎ, 干し椎茸, だけのこ, きゅうり, りょくとうもやし, にんじん | 34.4 g                      |
|             | 中華スープ            | 木綿豆腐                  | スープ, 鶏ガラ                 | 玉葱, えのきだけ, こまつな                                        | 17.7 g                      |
| 1<br>3<br>月 | フルーツポンチ          |                       | 上白糖                      | ★レモン, ★みかん缶詰, ★パイン缶詰, ★すいか                             | 3.4 g                       |
|             | 低溫殺菌牛乳           | ★低溫殺菌牛乳               |                          |                                                        | 670 kcal                    |
|             | ご飯               |                       | 無洗米                      |                                                        | 28.1 g                      |
|             | 八宝菜              | 豚肩ロース, ★いか            | 油, でん粉, ごま油              | 根しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, 長ねぎ, だけのこ, 干し椎茸, はくさい, チンゲン菜    | 20.9 g                      |
|             | 春雨サラダ            | 無添加ロースハム              | 緑豆はるさめ, ごま油, 上白糖         | キャベツ, りょくとうもやし, にんじん, きゅうり                             | 3.3 g                       |
| 1<br>4<br>火 | トマトとたまご中華スープ     | ★たまご                  | スープ, 鶏ガラ, でん粉            | 玉葱, ★トマト, こまつな                                         |                             |
|             | 低溫殺菌牛乳           | ★低溫殺菌牛乳               |                          |                                                        | 675 kcal                    |
|             | ご飯               |                       | 無洗米                      |                                                        | 32.6 g                      |
|             | 魚のおろしだれ          | まだら                   | 米粉, でん粉, ★大豆油(揚げ油)       | 根しょうが, だいこん, こねぎ                                       | 18.4 g                      |
|             | おかか和え添え          | かつお節                  |                          | こまつな, りょくとうもやし, にんじん                                   | 3.0 g                       |
| 1<br>5<br>水 | 大豆の磯煮            | 大豆, 鶏モモ肉, 芽ひじき, 油揚げ   | 油, 板こんにゃく, 三温糖           | にんじん, れんこん                                             |                             |
|             | みそ汁              | 米みそ(白), 米みそ(赤), 油揚げ   |                          | だいこん, 長ねぎ, こまつな                                        |                             |
|             | 低溫殺菌牛乳           | ★低溫殺菌牛乳               |                          |                                                        | 608 kcal                    |
|             | ナンピザ             | まぐろ缶詰, ★ピザチーズ         | ★ナン, マヨネーズタイプ調味料, オリーブ油  | にんにく, 玉葱, ビーマン, マッシュルーム                                | 26.5 g                      |
|             | 海藻サラダ            | 芽ひじき, わかめ             | 油, 上白糖                   | だいこん, きゅうり                                             | 25.3 g                      |
| 1<br>6<br>木 | 野菜のスープ           | 豚モモ                   | じゃがいも                    | 玉葱, にんじん, こまつな                                         | 3.2 g                       |
|             | 果物(メロン)          |                       |                          | ★メロン                                                   |                             |
|             | 低溫殺菌牛乳           | ★低溫殺菌牛乳               |                          |                                                        | 709 kcal                    |
|             | 夏野菜カレー           | 鶏若鶏肉モモ                | 無洗米, 油, じゃがいも, 三温糖, ★薄力粉 | 根しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, なす, ズッキーニ, かぼちゃ, ビーマン           | 22.0 g                      |
|             | 小松菜サラダ           | 無添加ロースハム              | 上白糖, 油                   | こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, ★レモン果汁                     | 22.7 g                      |
| 1<br>6<br>木 | フルーツかん           | 寒天                    | 上白糖                      | ★レモン果汁, ★パイン缶詰, ★黄桃缶詰                                  | 2.1 g                       |

※アレルギー食品には記号を表示しています

七夕献立～

- ・穴子ご飯
- ・七夕汁
- ・なすと豚肉の味噌煮
- ・果物(すいか)



## 暑さに負けない体づくりを!

夏休みが近づき、暑い日も多くなってきました。夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



七夕に「そうめん」を食べる習慣があります。これは、7月7日に『素戔(さか)彦(ひこ)』という細長いお菓子を食べると、病気になるいとされてきた中国の古い言い伝えに由来しています。これが日本に伝わり、素戔彦をルーツとして日本で進化した「そうめん」が七夕に食べられるようになったそうです。

給食では、七夕の日に『そうめん』と星形の『団子』が入っています。季節の料理を楽しみましょう。