

7月

学校給食予定献立表



牛乳は毎日つきます。

令和5年7月
都立矢口特別支援学校

月	火	水	木	金
3 760 kcal 2.3 g たご飯 さば しおや 鯖の塩焼き からし和え もやしのごまみそ汁 みず 水ようかん 半夏生 7/2	4 618 kcal 2.6 g ぶた からだん 豚みそポリ辛丼 アーサー汁 あ 蒸しもろこし 	5 656 kcal 2.1 g ごはん おやこ に 親子煮 ごもくじる 五目汁 すいか 	6 661 kcal 2.8 g セルフ・ホットドッグ ラタウイユ スパゲッティサラダ じゃがいものスープ	7 658 kcal 3.2 g ちらし寿司 トマトとおくらの ごま酢和え かぼちやのそぼろ煮 たなはた 七夕 そうめん汁 七夕 7/7
10 676 kcal 2.2 g シーフードカレーライス イタリアンサラダ ピーチゼリー 	11 697 kcal 2.6 g ごはん(のり つくだに 海苔の佃煮) にくどうふ 肉豆腐 す あ 酢みそ和え ごぼうと あぶらあ 油揚げのみそ汁	12 652 kcal 3.0 g ごはん さけ て やき 鮭の照り焼き ひじき和え なべしぎ (なすの炒め煮) たまご たまご みそ汁	13 630 kcal 2.7 g チキンライス かぼちやのチーズ焼き かぶのスープ パイナップル 	14 649 kcal 3.3 g あんかけ焼きそば やさい うめあ 野菜の梅和え ポテトと だいず いそべ あ 大豆の磯辺揚げ
17 うみ ひ 海の白 	18 674 kcal 2.7 g ごはん さわら や 鯖のみそ焼き あ ごま和え い どうふ 炒り豆腐 とうがん 冬瓜としめじのみそ汁	19 713 kcal 3.0 g セルフ・チャイニーズ チキンバーガー なつやさい 夏野菜のポトフ フルーツポンチ お楽しみ 献立	20 しゅうぎょうしき 終業式 	《7月平均》 エネルギー 670kcal たんぱく質 29.5g 脂質 23.0g 塩分 2.7g 

※材料の入荷等により、献立内容が変更する場合があります。ご了承ください。

おやつと上手に付き合おう!

おやつはあくまで、**3回の食事**でとれなかった**エネルギー**の**補充**が目的です。
時間・量を決めて食べるようにしましょう。
 エネルギーだけでなく、成長期に必要な**たんぱく質**や**カルシウム**、不足しやすい**ビタミン**、**食物繊維**を含むものがオススメです。



おすすめのおやつ

