

令和7年度 6月 予定献立表

東京都立矢口特別支援学校長 阿出川千賀子

日曜日		献立名		おもな食材料		メ　モ	
1341~1401	たんぱく質g 脂質g 塩分g						
2	月	ごはん 豚肉のバーベキュー風味	米/豚肉・たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく・ ねぎ・レモン果汁/もやし・こまつな・				
658 19.7	30.7 2.6	コーンとえ じゃがいもの金平	とうもろこし・ごま/じゃがいも・れんこん・ にんじん・こんにゃく・さやいんげん/ かぶと生揚げのみそ汁				
3	火	ジャンバラヤ ポテトの酪農煮	米・にんにく・にんじん・黄ピーマツ・たまねぎ・切り・ ひよこまめ・オクラ・えび・さやいんげん/鶏肉・じゃがいも・ たまねぎ・ぶなしめじ・にんにく・薄力粉・牛乳 バター・バタ/にんじん・キザリ/粉寒天・梅はちみつジュース				
638 19.5	27.5 2.6	キャベツのスープ 梅ゼリー	米/ 鮭・ねぎ・マヨネーズ(卵不使用) / こまつな・もやし・ちりめんじゃこ/ にんじん・ごぼう・こんぶ・こんにゃく・生揚げ/ さつまいも・たまねぎ・こねぎ				
4	水	ごはん 鮭のみそマヨ焼き	米/ 豚肉・たまねぎ・おから・パン粉・豆乳・卵/ もやし・にんじん・ほうれんそう・ごま/ 茎わかめ・しらたき・ごぼう・にんじん・油揚げ・ごま/ えのきたけ・こまつな				
662 21	33.9 2.8	じゃこ和え 昆布の五目炒め煮	コッペパン・きなこ/豚肉・にんにく・しょうが・ にんじん・だいこん・キャベツ・干し椎茸・オクラ/ じゃがいも・たまねぎ・とうもろこし・ベーコン・ パセリ/メロン				
5	木	ごはん おからハンバーグ	米/				
687 27.2	30.6 3.5	ごま和え 茎わかめの炒め煮	キムチ炒飯 春雨サラダ 豆腐スープ 杏仁豆腐				
6	金	きなこ揚げパン 大根のカレースープ	ごはん いわしの梅煮 ねりごま和え 冬瓜と鶏肉のうま煮 じゃがいものみそ汁				
634 29.7	25.3 2.4	ジャーマンポテト メロン	ごはん いわたけの梅煮 ねりごま和え 冬瓜と鶏肉のうま煮 じゃがいものみそ汁				
9	月	キムチ炒飯 春雨サラダ	米・にんにく・たまねぎ・ピーマン・ねぎ・ 白菜キムチ・豚肉/春雨・きゅうり・にんじん・ ハム・ごま/木綿豆腐・鶏肉・干し椎茸・ ・こまつな/牛乳・粉寒天・みかん				
672 25.3	25.6 3.2	豆腐スープ 杏仁豆腐	10日は入梅です。 梅の臭が熱して梅雨入り する頃という意味で、 暦の上で使われる言葉 です。この時期のいわ いは脂がのっておいし になるので「入梅いわし 」と名前を出回ります。				
10	火	ごはん いわしの梅煮	米/				
668 20.2	35.5 3.1	ねりごま和え 冬瓜と鶏肉のうま煮	いわたけ・梅干し・しょうが/ もやし・にんじん・こまつな・ごま/ とうがん・鶏肉・しょうが/ じゃがいも・えのきたけ・にら				
651 20.8	27.3 3.7	あんかけ焼きそば 梅肉和え	中華麺・豚肉・蒸し柿・しょうが・にんにく・にんじん・ 玉ねぎ・きくらげ・だけのご・もやし・青梗菜/ きゅうり・にんじん・キャベツ・わかめ・梅干し/ じゃがいも・大豆・あおのり				
650 20.5	32.4 2.2	おおか和え 根菜のみそ汁	米/鶏肉・にんにく・卵/ こまつな・にんじん・もやし/ にんじん・ごぼう・こんにゃく・れんこん・ さつま揚げ・ごま/ 生揚げ・白菜				
13	金	ごはん 松風焼き	米/豚肉・鶏肉・ねぎ・にんじん・干し椎茸・しょうが・ にんにく・パン粉・卵・ごま/キャベツ・にんじん・ こまつな/にんじん・だいこん・ごぼう・ えのきたけ・こまつな・油揚げ/ 河内晩柑				
650 20.5	32.4 2.2	おおか和え 根菜のみそ汁	米/鶏肉・にんにく・卵/ こまつな・にんじん・もやし/ にんじん・ごぼう・こんにゃく・れんこん・ さつま揚げ・ごま/ 生揚げ・白菜				
16	月	ごはん 鰯の照り焼き	米/さくら/ キャベツ・だいこん・にんじん・きゅうり・ とうもろこし・しそ・ごま/干しひじき・にんじん・ 油揚げ・しらたき・大豆・さやいんげん/ じゃがいも・たまねぎ				
675 22.7	34.3 2.6	根菜和風サラダ 五目ひじき	米/さくら/ キャベツ・だいこん・にんじん・きゅうり・ とうもろこし・しそ・ごま/干しひじき・にんじん・ 油揚げ・しらたき・大豆・さやいんげん/ じゃがいも・たまねぎ				
17	火	キーマカレーライス ごまじゃこ大根サラダ	米・バター・しょうが・にんにく・セロリ・たまねぎ・ にんじん・干し椎茸・大豆・豚肉・薄力粉・グリーンピース/ にんじん・きゅうり・切り干し大根・もやし・ ちりめんじゃこ・ごま/すいか				
657 20.1	24.1 2.1	すいか	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
18	水	ごはん ツナトースト	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
628 21.6	28.8 2.5	きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
19	木	ツナトースト インディアンサラダ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
608 29.3	23.9 2.7	ソーセージ入りスープ あんずジャムのヨーグルト	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
20	金	たこ飯 鯖の塩焼き	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
763 29.2	32.8 2.3	からし和え ごまみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
23	月	ごはん 揚げ魚のトマトみそ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
704 16.6	34.9 2.7	キャロットラペ かぼちゃのツナソテー	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
24	火	ごはん 干草焼き	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
632 19.5	29.7 2.7	お浸し ぶどう豆腐	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
25	水	ごはん 豚肉のしょうが炒め	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
699 22.2	27.9 2.6	梅マヨ和え さつまいもと金時豆の甘煮	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
26	木	担々うどん わかめサラダ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
606 24.6	28.1 2.6	パイナップル	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
27	金	ごはん 回鍋肉	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
724 21.5	25.2 2.4	かきたまスープ 大学いも	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
30	月	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
31	火	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
32	水	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
33	木	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
34	金	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
35	土	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
36	日	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
37	月	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
38	火	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
39	水	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
40	木	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
41	金	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
42	土	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
43	日	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
44	月	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
45	火	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
46	水	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
47	木	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
48	金	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
49	土	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
50	日	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
51	月	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
52	火	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
53	水	ごはん おおかふりかけ	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				
641 16.8	23.9 1.8	冬瓜と豚肉のうま煮 なすと油揚げのみそ汁	米/豚肉・生揚げ・だけのご・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ 家常豆腐(生揚げと豚肉のみそ炒め) きゅうりの華風漬 青梗菜のスープ				