

令和8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
1	月	ごはん 豚肉のしょうが炒め	米/豚肉・たまねぎ・しょうが/ にんじん・こまつな・キャベツ・しそピューレ・ マヨネーズ(卵不使用) /	冬瓜とは? 夏が旬のウリ科の野菜 です。加熱するとトロっと した食感になりおいしい です。
697	27.7	梅マヨ和え	さつまいも・金時豆/ とうがん・もずく	
22	2.5	冬瓜のみそ汁		
2	火	キムチチャーハン パンパンシーサラダ	米・しょうが・にんにく 玉ねぎ・ピーマン・ねぎ・ キムチチャーハンのレシピ	キムチチャーハンのレシピ を給食により紹介 します。
601	26.8	きゅうり野菜スープ	キムチ・豚肉・鶏肉・きゅうり・にんじん・もやし	
20.7	3	梅ゼリー	ごま/もやし・にんじん・みずな/ うめはちみつジュース・粉寒天	
3	水	ごはん 鮭のみそマヨ焼き	米/ 鮭・ねぎ・マヨネーズ(卵不使用) /	みそとマヨでまろやかな 味わいに!
661	33.7	じゃこ和え	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/ さつまいものみそ汁	
20.8	2.7	昆布の五目炒め煮		
4	木	ごはん おからハンバーグ	米/ 豚肉・たまねぎ・おから・豆乳/ もやし・にんじん・こまつな・おから/ 莖わかめ・しらたき・ごぼう・にんじん・ごま/ えのきだけ・こまつな	小6修学旅行 ひとつひとつ心を込めて 手作ります。
637	26.7	おかか和え		
21.8	3.5	莖わかめ炒め煮		
5	金	うどん わかめサラダ	うどん・もやし・こまつな・にんにく・ しょうが・ねぎ・豚肉・大豆・にんじん・ 干し椎茸・たけのこ・ごま/きゅうり・たまねぎ・ わかめ・キャベツ・にんじん/パインアップル	沖縄産パインアップルを 使用します。
606	28.1	パインアップル		
24.6	2.6			
8	月	ごはん 麻婆豆腐	米/にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・しいたけ・ 豚肉・豆腐/ にんじん・キャベツ・こまつな・ツナ・しょうが/ わかめ・たまねぎ・ごま	麻婆豆腐は 大きな鍋でかっぱい 混ぜて、焦げないように 作っています。
656	32	三色ツナ和え		
24.3	2.9	わかめのスープ		
9	火	ごはん 鯖の梅みそ焼き	ごはん/ さわら・うめ/ こまつな・にんじん・もやし/ しらたき・ごぼう・刻み昆布・油揚げ/ねぎ・ だいこん・にんじん・じゃがいも・こんにゃく・しいたけ	梅を使って梅雨らしく さわやかな味わいの 焼き鯖を出します。
643	31.4	お浸し		
20.3	2.5	茶こんにゃくとごぼうの炒め煮		
10	水	きなこ揚げパン 大根のカレースープ	コッパン・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	「チャーマン」は ドイツ風のという意味です。 11日は入梅です。 いわしと梅を使った メニューを提供します。
645	28.5	チャーマンポテト		
30.6	2.4			
11	木	ごはん いわしつくね(ごまみそかけ)	米/玉ねぎ・いわし・しょうが・にんにく 豚肉・鶏肉・おから・ごま/ きゅうり・にんじん・えのきだけ・わかめ・うめ/ じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・しらたき/ もやし・わかめ	
659	29.1	野菜の梅肉和え		
21.9	3	じゃがいもの詰め煮		
12	金	タコライス キャベツ&チーズ	ごはん・にんにく・たまねぎ・にんじん・豚肉 大豆ミート・トマト/キャベツ・チーズ/ 鶏肉・たまねぎ・にんじん・セロリ/ メロン	沖縄産のタコライスを 給食で出せるように アレンジしています。 旬のメロンも味わって ください。
649	26.5	コンソメスープ		
19.7	2.7	メロン		
15	月	ごはん 半端焼き(おろしあん)	米/卵・鶏肉・にんじん・玉ねぎ・ ひじき・干し椎茸・ほうれん草・大根 こねぎ/キャベツ・にんじん・こまつな しょうが/大根・豚肉/ こまつな・もやし	半端焼きは 興沢山の御焼きに おろしあんをかけて 食べやすく仕上げます。
606	29.5	しょうが醬油和え		
17.9	2.5	大根と鶏肉のうま煮		
		もやしのみそ汁		

日	曜日	献立名	おもな食材料	メモ
16	火	ごはん 鶏肉のカレー焼き	米/鶏肉・にんにく/ こまつな・にんじん・もやし/ にんじん・ごぼう・こんにゃく・たけのこ・ さつま揚げ・ごま/ 生揚げ・白菜	カレー風味で 食欲マシマン!
631	32	きゅうり中華漬		
17.9	3	五目きんぴら		
17	水	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め	米/豚肉・生揚げ・たけのこ・干し椎茸・ピーマン・キャベツ・ にんじん・ねぎ・にんにく・しょうが/ きゅうり・こんぶ・にんにく・ごま/ にんじん・もやし・えのきだけ・青梗菜	生揚げは厚揚げとも 呼ばれます。外は香ばしく 中は豆腐で味がしみて やさしいです。
627	28.7	きゅうりの中華漬		
21.4	2.5	青梗菜		
18	木	ツナトースト インディアンサラダ	食パン・ツナ・たまねぎ・レモン果汁・マヨネーズ(卵不使用)・ パセリ/じゃがいも・にんじん・きゅうり・ とうもろこし/ウインナー・たまねぎ・こまつな/ あんずジャム・ヨーグルト	ツナトーストはツナ以外に 玉ねぎとパセリをいれて パンに1枚1枚塗って 焼いています。
608	23.9	野菜スープ		
29.3	2.7	ヨーグルト(あんず)		
19	金	たこ飯 鱈の塩焼き	米・たこ・にんじん・しょうが/さば/ キャベツ・きゅうり・にんじん/ もやし・にら・ごま/ こしあん・粉寒天	夏至 19日は夏至です。 たこ飯を提供します。 デザートには手作りの 水ようかんです。
777	33	からし和え		
29.1	2.3	ごまみそ汁		
22	月	ごはん かつおのレモン揚げ	ごはん/ かつお・しょうが・にんにく・じゃがいも レモン果汁/ひじき・キャベツ・こまつな にんじん/おから・しいたけ・にんじん ごぼう・こねぎ/えのき・こまつな	鉄を多く含むかつおを レモンでさっぱりと揚げた 一品です。
688	32.4	ひじき和え		
17.4	2.9	卵の花の煮		
23	火	ドライキーマカレー ごまじゃこ大根サラダ	米・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	「キーマ」とは ヒンディー語でひき肉 のことです。
658	24	すいか		
20.1	2.1			
24	水	ごはん 回鍋肉	米/豚肉・しょうが・ねぎ・たけのこ・たまねぎ・ 干し椎茸・キャベツ・にんじん・ねぎ・ピーマン・ にんにく・しょうが/卵・にんじん・青梗菜・ 木綿豆腐・えのきだけ/さつまいも・ごま	回鍋肉には豆板醤と 甜麺醤を使用して コクのある味わいに 仕上げます。
718	25.1	かきたまスープ		
21.3	2.4	大学芋		
25	木	大豆みそソースパグッティ ポテトサラダ	大豆みそソースパグッティ 大豆・米粉・にんじん・豆みそ/じゃがいも・ハム・ にんじん・きゅうり・たまねぎ・マヨネーズ(卵不使用) /粉寒天・レモン果汁・はちみつ	大豆みそソースパグッティ は八丁味噌(豆味噌) を使用して作ります。
733	27.9	ハニーレモンゼリー		
27.3	2.4			
26	金	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・ とうもろこし・ごま/じゃがいも・ごぼう・ にんじん・こんにゃく・さやいんげん/ かぶ・生揚げ	豚肉のバーベキュー風味は おろしだりんごを使って お肉が柔らかく、自然な 甘みのお料理です。
654	30.6	コーン和え		
19.5	2.6	じゃがいも金平		
29	月	ごはん お好み焼き風卵焼き	米/にんじん・豚肉・豆腐・キャベツ・卵・あおのり・ かつお節/こまつな・もやし・にんじん・ごま/ じゃがいも・にんじん・たまねぎ・しらたき/ たまねぎ・こまつな	お好み焼き風 手作りソースをかけて 召し上がれ!
666	28.3	ごま和え		
22.2	3	じゃがいもの詰め煮		
30	火	ごはん おかかぶりかけ	米/ごま・おかか/とうがん・豚肉・たけのこ・にんじん・ しょうが・さやいんげん/ なす・たまねぎ/ 上新粉・薄力粉・甘納豆/ 夏越の福	夏越の福
622	22.5	なすのみそ汁		
14.5	1.7	水無月		
☆	一ヶ月平均 主要栄養価	☆ 表記の栄養価は中学部のもです。小学部は70~80%の値になります。 ☆ 牛乳は毎日つきます。材料の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。 ☆ 連続5日以上欠食をする場合は、担任までお知らせください。 ☆ 毎週水曜日までの連絡で、翌々週の月曜日から欠食になります。 ☆ 給食で気になるメニューがありましたら、栄養士までご相談ください。		
656	28.6			
22	2.6			