

令和 7年 6月

こんだて



よくかんで食べよう。

東京都立八王子西特別支援学校

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ごはん とりにく 鶏肉のガーリックソテー おんやさい 温野菜 しそドレサラダ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 703kcal	ごもく 五目あんかけ丼 はるさめ い ちゅうか あ 春雨入り中華和え わかめスープ きよみ 清見オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 681kcal	ごはん さかな うめ や 魚の梅みそ焼き なすのおかか和え ごもく 五目きんぴら すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 700kcal	たまごとじうどん ちくわの磯辺揚げ ごまだれサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 635kcal	ごはん ぶた に 豚すき煮 みそ汁 メロン ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 672kcal
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
セサミパン ぎゅうにゅう 牛乳 タンドリーチキン やさしい 野菜ソテー ABCスープ きよみ 清見オレンジ I初* - 610kcal	ごはん さかな なんぼんづ 魚の南蛮漬 きゃべつの浅漬 とんじり 豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 761kcal	えだめ 枝豆ごはん なま あ やさい にもの 生揚げと野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁 あじさいゼリー ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 738kcal	ごはん ひじきとコーンのつくね焼き あおな 青菜ときのこのソテー うめ 梅じそあえ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 623kcal	ぶた どん 豚みそ丼 しお 塩ナムル トマトと豆腐のスープ パイナップル ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 665kcal
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん とりにく こうやどうふ あ に 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 のり酢あえ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 733kcal	チャーハン ちゅうか ふう 中華風サラダ はるさめ 春雨スープ メロン ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 679kcal	ごはん さかな なんぶ や 魚の南部焼き だいこん あさづ 大根の浅漬 かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 737kcal	ごはん ぶた いた 豚にら炒め みそ汁 こだまスイカ ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 636kcal	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 さかな 魚のソテー トマト・ス スパゲティソテー グリーンサラダ オニオンスープ I初* - 680kcal
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
ごはん あ どり やさい あますいた 揚げ鶏と野菜の甘酢炒め にらと豆腐のスープ とうにゅう あんにんどう ふ 豆乳の杏仁豆腐 ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 762kcal	ひじきごはん たまご や 玉子焼き からし あ え みそ汁 パ ンツ ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 654kcal	チキンカレーライス コーンサラダ やさしい 野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 712kcal	ごはん しろ みさかな 白身魚のフライ ゆで野菜 き こぶ にもの 切り昆布の煮物 みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 735kcal	ジャージャー麺 かぼちゃの中華あえ ちゅうか ふう やさい 中華風野菜スープ パイナップル ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 617kcal
30日(月)	給食の前には 手を洗おう  🌧️ おし暑い日本の夏…だからこそできた食品もあります。 しょうゆ、酢、かつおぶしなどは麹菌やカビなどの微生物を りようしてつくります。 びせいぶつ こうおんたしつ かつぱつ 微生物は高温多湿で活発になるため、おし暑い 日本だからこそできた食品です。 ただ、おし暑いとカビや細菌が増えやすく、 た 食べものが傷みやすくなるので、ちゅうい しましょう。 			
はいが 胚芽パン とり 鶏だんご野菜のスープ煮 ツナと大根のサラダ だいこん ブルーベリーヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 651kcal				

※食材の都合等により、献立や使用食材を変更する場合があります。