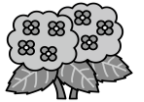



令和8年 6月

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

| 1日(月) | 2日(火) | 3日(水) | 4日(木) | 5日(金) |
|--|---|---|---|---|
| <p>ごはん</p> <p>ハンバーグ</p> <p>野菜いため</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>みそ汁</p> <p>I初ギ - 677kcal</p> | <p>五目あんかけ丼</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>中華コーンスープ</p> <p>バレンシアオレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>I初ギ - 736kcal</p> | <p>ごはん</p> <p>魚(ほっけ)の塩焼</p> <p>梅じそあえ</p> <p>じゃがいもと鶏肉の煮物</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>I初ギ - 697kcal</p> | <p>カレーうどん</p> <p>野菜の酢のもの</p> <p>さつまいものかりんとう</p> <p>牛乳</p> <p>I初ギ - 713kcal</p> | <p>ごはん</p> <p>豚すき煮</p> <p>みそ汁</p> <p>メロン</p> <p>牛乳</p>  <p>I初ギ - 693kcal</p> |
| 8日(月) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) |
| <p>あしたばパン</p> <p>チキンマカロニグラタン</p> <p>コーンサラダ</p> <p>トマトスープ</p> <p>牛乳</p> <p>I初ギ - 731kcal</p> | <p>ごはん</p> <p>魚の南蛮漬け</p> <p>海苔あえ</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>I初ギ - 715kcal</p> | <p>ごはん</p> <p>家常豆腐</p> <p>ちんげんさいのスープ</p> <p>すいか</p> <p>牛乳</p> <p>I初ギ - 696kcal</p> | <p>枝豆ごはん</p> <p>揚げじゃが芋のそぼろ煮</p> <p>田舎汁</p> <p>あじさいゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>I初ギ - 713kcal</p> | <p>ごはん</p> <p>鶏肉のバーベキューソース</p> <p>もやしのカレーソテー</p> <p>なすのからしあえ</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>I初ギ - 625kcal</p> |
| 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) |
| <p>ごはん</p> <p>豚肉の三味炒め</p> <p>ゆで野菜</p> <p>切り昆布の煮物</p> <p>豆腐の生姜汁</p> <p>牛乳</p> <p>I初ギ - 671kcal</p> | <p>親子丼</p> <p>野菜のごま酢あえ</p> <p>かぶのみそ汁</p> <p>小玉スイカ</p> <p>牛乳</p> <p>I初ギ - 679kcal</p> | <p>ジャージャー麺</p> <p>塩ナムル</p> <p>わかめスープ</p> <p>豆乳の杏仁豆腐</p> <p>牛乳</p> <p>I初ギ - 647kcal</p> | <p>ごはん</p> <p>魚の梅みそ焼き</p> <p>大根の浅漬け</p> <p>ひじきの炒り煮</p> <p>すまし汁</p> <p>牛乳</p> <p>I初ギ - 696kcal</p> | <p>ミルクパン</p> <p>かぼちゃの豆乳チャウダー</p> <p>ツナと大根のサラダ</p> <p>バレンシアオレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>I初ギ - 641kcal</p> |
| 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) | 25日(木) | 26日(金) |
| <p>ごはん</p> <p>鶏だんご野菜のべっこう煮</p> <p>ごまからしあえ</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>I初ギ - 635kcal</p> | <p>とりごぼうピラフ</p> <p>にんじんサラダ</p> <p>ころころ野菜のスープ</p> <p>メロン</p> <p>牛乳</p> <p>I初ギ - 627kcal</p> | <p>ごはん</p> <p>白身魚のフライ</p> <p>ゆで野菜</p> <p>根菜のそぼろ煮</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>I初ギ - 744kcal</p> | <p>プルコギ丼</p> <p>もやしの南蛮漬け</p> <p>トマトと卵のスープ</p> <p>パイナップル</p> <p>牛乳</p> <p>I初ギ - 657kcal</p> | <p>焼きうどん</p> <p>青のりポテトビーンズ</p> <p>みそ汁</p> <p>小玉スイカ</p> <p>牛乳</p> <p>I初ギ - 654kcal</p> |
| 29日(月) | 30日(火) | <p>☔ おし暑い日本の夏…だからこそできた食品もあります。</p> <p>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利用して作ります。</p> <p>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。</p> <p>ただ、おし暑いとカビや細菌が増えやすく、食べものが傷みやすくなるので、注意しましょう。</p>  | | |
| <p>ごはん</p> <p>魚(いわし)のさんが焼き</p> <p>おひたし</p> <p>和風マカロニサラダ</p> <p>なすのみそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>I初ギ - 751kcal</p> | <p>ナン</p> <p>バターチキンカレー</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>バレンシアオレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>I初ギ - 710kcal</p> | | | |