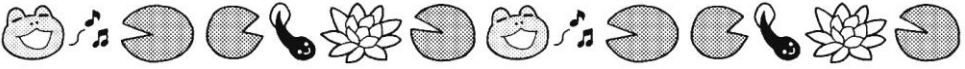


令和7年6月予定献立

東京都立青島特別支援学校

校長 高橋 馨

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
親子丼 切干大根のごま酢和え みそ汁 りんごゼリー	バターライス タンドリーチキン 小松菜サラダ レタスと卵のスープ	ごはん きびなごの南蛮漬け ごまあえ 呉汁	ごはん 肉豆腐 梅おかかあえ 利休汁	きつねうどん お好み焼き 即席漬け
696kcal 3.0g 30.6g 18.8g 105.6g	680kcal 2.5g 30.2g 24.7g 91.1g	684kcal 2.5g 29.2g 19.1g 105.4g	673kcal 2.7g 31.8g 18.6g 101.1g	684kcal 3.1g 30.9g 22.3g 92.8g
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
チキンクリームライス アーモンドあえ 野菜スープ メロン	開校記念日	梅おかかごはん いわしの香味揚げ おろしあえ みそ汁	ごはん もち米しゅうまい 小松菜のナムル わかめと卵のスープ	スパゲティ・ペスカトーレ 角切り粒マスタードサラダ かぶときのこのスープ みかんゼリー
677kcal 2.6g 26.6g 21.1g 100.8g		693kcal 2.7g 27.2g 21.9g 100.4g	703kcal 2.3g 29.5g 19.4g 107.0g	669kcal 2.9g 31.7g 17.7g 104.1g
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん もずく入り卵焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	レモンバタートースト トマトシチュー ごまドレッシングサラダ パイナップル	ごはん かつおのごまがらめ のりあえ けんちん汁	キーマカレー 糸寒天のごま酢和え 野菜と卵のスープ	たこめし あじの照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 夏野菜のみそ汁 牛乳かん
682kcal 2.7g 32.3g 22.6g 94.0g	673kcal 2.9g 25.6g 24.9g 97.3g	694kcal 2.5g 35.6g 19.4g 98.5g	698kcal 2.8g 26.6g 23.4g 103.7g	685kcal 3.2g 36.5g 17.1g 100.4g
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
バターライス イタリア風オムレツ イタリアンサラダ ミネストローネ	ごはん さばのカレー風味焼き ごぼうのサラダ みそ汁	黒砂糖パン ポテトグラタン 大豆と枝豆のサラダ かぶと青菜のスープ	ごはん さけのえのきバターしょうゆ焼き もやしと小松菜のおひたし 豚汁 抹茶プリン	ごはん 西湖豆腐 切干大根サラダ 中華スープ
687kcal 2.7g 26.2g 23.8g 98.8g	747kcal 2.6g 28.0g 31.4g 95.9g	678kcal 3.2g 29.6g 25.9g 92.4g	722kcal 2.2g 35.5g 20.1g 102.6g	680kcal 3.1g 28.8g 23.2g 95.9g
30日(月)				
ごはん トマトソースハンバーグ コールスローサラダ コーンチャウダー				
726kcal 2.3g 27.9g 23.7g 107.0g				

★牛乳は毎日つきます。

★食材の都合等により変更することがありますので、ご了承下さい。

★1食当たりの成分表示は、上段左から熱量(Kcal)、食塩相当量(g)、下段左からたんぱく質(g)、脂質(g)、炭水化物(g)を表示しています。