

令和7年7月予定献立

東京都立青鳥特別支援学校
校長 高橋 馨

	1日(火)			2日(水)			3日(木)			4日(金)				
	ごはん サバの香味焼き 白菜のポン酢和え みそ汁			豚骨みそラーメン しゅうまい 冷凍みかん			ごはん 豚肉の利休焼き もやし炒め 南瓜のそぼろ煮 みそ汁			ごはん 魚の甘酢あん じゃことひじきのサラダ 中華風コーンスープ				
	705kcal 2.4g			728kcal 3.8g			711kcal 2.7g			726kcal 2.7g				
	28.4g	29.8g	88.3g	33.8g	26.6g	97.4g	34.7g	20.2g	104.1g	30.0g	19.2g	110.6g		
7日(月)	8日(火)			9日(水)			10日(木)			11日(金)				
あなごちらし ごまあえ 七夕汁 水ようかん	ごはん サワラの菜種焼き 筑前煮 みそ汁			きなこ揚げパン ポトフ 青菜ときのこのサラダ 果物(メロン)			キャロットライス 魚のラタウユ添え フライドポテト ABCスープ			ごはん ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁 サーターアングイー				
691kcal 2.7g	768kcal 2.3g			683kcal 2.4g			749kcal 2.3g			782kcal 2.3g				
27.8g	19.4g	105.9g	34.4g	31.3g	94.0g	28.4g	31.7g	79.5g	30.3g	28.5g	101.9g	30.1g	26.8g	111.3g
14日(月)	15日(火)			16日(水)			17日(木)			18日(金)				
卵ときのこのピラフ 魚のムニエル トマトときゅうりのサラダ バジルスープ	ごはん にらとねぎの卵焼き おかか和え みそ汁 かぼちゃプリン			ごはん 揚げ餃子 中華和え 酸辣湯			ごはん トビウオのハンバーグ なすとささみの和え物 みそ汁			夏野菜カレーライス ごまだれサラダ コンソメスープ 果物(スイカ)				
728kcal 2.6g	736kcal 2.5g			694kcal 1.7g			698kcal 2.8g			741kcal 2.8g				
32.8g	31.2g	85.9g	28.5g	25.2g	106.1g	26.0g	23.5g	98.6g	36.9g	20.1g	97.7g	25.6g	23.5g	116.1g
21日(月)	22日(火)			23日(水)			24日(木)			25日(金)				
夏休み	<div style="text-align: center;">  <p> 7月7日は七夕 七夕は、離れ離れになった織女(織姫)と牽牛(彦星)が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。 </p> </div>													

★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。