

令和8年7月 予定献立表



東京都立臨海青海特別支援学校

月	火	水	木	金
		1	2	3
		あんかけ焼きそば あ揚げなすの和え物 ちゅうか 中華スープ ぎゅうにゅう 牛乳	小麦 ご飯 さば しおや 鯖の塩焼き ゆかり和え みそしる 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ) こだま 小玉すいか ぎゅうにゅう 牛乳	ご飯 とりにく 鶏肉のバーベキューソース バジルポテト パプリカのサラダ まめ やさい 豆と野菜のスープ スイカ ぎゅうにゅう 牛乳
6	7	8	9	10
ご飯 まーぼー豆腐 麻婆豆腐 きりぼしだいこん ちゅうかあ 切干大根の中華和え はるさめ 春雨スープ ぎゅうにゅう 牛乳	うなぎのちらし寿司 おくらともやしのおかか和え たなばた しる セタすまし汁 フルーツポンチ ぎゅうにゅう 牛乳	パインパン チキントマトサルサ ポテトサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう 牛乳	小麦 ご飯 ぶたにく なまあ 豚肉と生揚げの味噌炒め みそ いた わかめスープ ブルーベリーヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	ご飯 さけ こうみ や 鮭の香味焼き ちぐさ あ 千草和え やさい わん 野菜碗 メロン ぎゅうにゅう 牛乳
13	14	15	16	17
ルーローハン ひじきとじゃこのサラダ 豆腐 豆腐とトマトのスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ご飯 とりにく 鶏肉のきつね煮 に のり和え あ のり和え みそしる 味噌汁(じゃが芋・たまねぎ) ぎゅうにゅう 牛乳	卵 パンプキンパン ポークビーンズ コーンサラダ アセロラゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	小麦 ご飯 めかじきの照り焼き て や めかじきの照り焼き とうがん うすくずに 冬瓜の薄葛煮 あ ごま和え みそしる 味噌汁(大根・油揚げ) ぎゅうにゅう 牛乳	なつやさい 夏野菜カレー コールスローサラダ やさい 野菜スープ ゴマ ぎゅうにゅう 牛乳

【本校の給食について】

☆ 献立の右の欄には、食物アレルギー等の理由で除去対応している食品を表示しています。

(牛乳・乳製品【乳】、小麦、鶏卵【卵】、エビ、カニ、ゴマ、リンゴ、すいか、メロン)

☆ 本校では、ピーナッツ・ナッツ類全般(クリ・ゴマを除く)・魚卵・そば・バナナ・キウイフルーツ・生パイナップル・納豆・グレープフルーツ

・長芋・山芋・そら豆・豆板醤 を使用しません。

☆ マヨネーズは、卵不使用のものを使用します。

☆ 今年度、給食のご飯(白飯)については、基本的には専門業者による委託炊飯といたします。

☆ 栄養価平均



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
小学部(低)	499Kcal	22.5g	18.1g	1.9g
小学部(高)	552Kcal	24.7g	19.6g	2.1g
中学部	659Kcal	29.2g	22.5g	2.6g



給食だより



令和8年6月23日

東京都立臨海青海特別支援学校

校長 小原 由嗣

気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏野菜を食べよう！

暑い日が続くと、食欲が落ちたり、冷たいものに偏ったりしがちです。このような時期こそ、旬の夏野菜を上手に取り入れることが大切です。旬の食材は、味がよいだけでなく、栄養も豊富に含まれています。また、夏野菜は、体の調子を整え、水分補給を助けるものが多いです。

7月の給食でも、夏野菜を積極的に取り入れる予定ですので、お楽しみに！

★なす 油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。 	★えだまめ 大豆が熟す前に収穫して食べる野菜です。大豆と同じようにタンパク質、カルシウムなどの栄養を含みます。 	★ピーマン ビタミンCをととても多く含んでいます。油と一緒に調理すると青臭さが消え、食べやすくなります。 
★きゅうり 約95%が水分でできているので、夏の水分補給にぴったりの野菜です。また、とりすぎた塩分を体から出すカリウムも豊富です。 	★トマト トマトの赤い色のもとであるリコピンは、健康を保つのに役立ち、加熱したり油とともにすると体に吸収されやすくなります。 	★オクラ 粘り気のもとになる食物繊維（ペクチン）が腸内環境を整えます。火が通りやすいので、1分ほどあれば茹で上がります。 

※ 夏野菜は他にもたくさんあります。ぜひ調べてみてください。

☆6/5（木）の給食



☆6/8（月）の給食



☆6/10（水）の給食

