

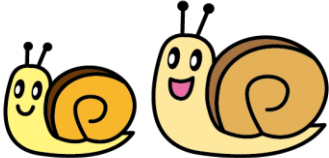


# 令和6年6月のこんだて

東京都立板橋特別支援学校

校長 尼子 創一

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
牛乳 ごはん サバの塩焼き 五色和え みそ汁  エネルギー 694Kcal 食塩相当量 2.4g	牛乳 あんかけ焼きそば トマトサラダ わかめスープ こだますいか  エネルギー 649Kcal 食塩相当量 4.1g	牛乳 ごはん むろあじのハンバーグ じゃこと大根のサラダ みそ汁  エネルギー 748Kcal 食塩相当量 3.1g	牛乳 ごはん 鶏肉のネギみそ焼き 夏野菜サラダ 野菜とコーンのスープ 梅ゼリー  エネルギー 672Kcal 食塩相当量 2.6g	牛乳 ひじきごはん 揚げだし豆腐 胡麻和え みそ汁  エネルギー 790Kcal 食塩相当量 2.9g
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
【世界の料理・韓国】 牛乳 キムチチャーハン チヂミ 豆腐のスープ  エネルギー 664Kcal 食塩相当量 2.3g	牛乳 ごはん 豚肉のリンゴソース 米粉のマカロニサラダ みそ汁  エネルギー 722Kcal 食塩相当量 2.4g	牛乳 黒糖パン 魚のトマトソース グリーンサラダ ワンタンスープ  エネルギー 628Kcal 食塩相当量 2.9g	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜の胡麻酢和え みそ汁 冷凍ミカン  エネルギー 624Kcal 食塩相当量 2.7g	牛乳 擬製豆腐 なすのなべしぎ けんちん汁  エネルギー 694Kcal 食塩相当量 3.2g
15日(土)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
牛乳 クリームスパゲッティ じゃこと大根のサラダ ぶどうゼリー  エネルギー 824Kcal 食塩相当量 2.6g	牛乳 ごはん 麻婆ナス ナムル 豆腐とたまごのスープ  エネルギー 661Kcal 食塩相当量 2.8g	牛乳 ごはん はがつおの竜田揚げ 小松菜ともやしの磯和え 豚肉と大根のみそ煮 すまし汁  エネルギー 642Kcal 食塩相当量 2.6g	牛乳 味噌ラーメン ブロッコリーの胡麻和え メロン  エネルギー 602Kcal 食塩相当量 3.7g	【世界の料理・フランス】 牛乳 フレンチピラフ フライドフィッシュ 角切り野菜のスープ プラマンジェ風ミルクプリン  エネルギー 639Kcal 食塩相当量 2.1g
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
【郷土料理・沖縄県】 牛乳 タコライス 生姜和え もずくスープ 冷凍パイナップル  エネルギー 628Kcal 食塩相当量 2.5g	牛乳 ごはん 鮭の味噌漬焼き 凍り豆腐と青菜の炒め煮 すまし汁  エネルギー 607Kcal 食塩相当量 2.8g	牛乳 揚げパン(ココア) ポークシチュー 茹で野菜と風ドレッシング ブルーベリーヨーグルト  エネルギー 650Kcal 食塩相当量 2.7g	ジョア ごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト グリーンサラダ レタスとたまごのスープ  エネルギー 604Kcal 食塩相当量 2.9g	【行事食・夏越の祓】 牛乳 ごはん 鶏肉と野菜の炒め物 みそ汁 水無月  エネルギー 684Kcal 食塩相当量 2.4g
1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
  				

☆牛乳かジョアが毎日つきます。  
 ☆献立は、仕入れの都合により変更になる場合があります。