

令和7年6月のこんだて

東京都立板橋特別支援学校

校長 山岸 直人

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
牛乳 ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き 小松菜サラダ 野菜とコーンのスープ	牛乳 ごはん 和風豆腐ハンバーグ 野菜の胡麻酢和え みそ汁	【世界の料理 台湾】 牛乳 ルーローハン もやしの和え物 豆腐と卵のスープ	牛乳 みそラーメン 揚げ餃子 メロン	牛乳 わかめごはん 凝製豆腐 切干大根サラダ かきたま汁
エネルギー 603Kcal タンパク質 29.9g 脂質 14.2g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 698Kcal タンパク質 30.7g 脂質 24.2g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 610Kcal タンパク質 27.6g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 771Kcal タンパク質 40.7g 脂質 22.5g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 637Kcal タンパク質 26.0g 脂質 21.8g 食塩相当量 3.4g
9日	10日	11日	12日	13日
牛乳 黒糖パン 魚のトマトソース グリーンサラダ ワントンスープ	牛乳 ピビンバ 大根マヨサラダ 野菜スープ	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁	牛乳 ごはん 鮭の味噌漬け焼き 高野豆腐と青菜の煮物 すまし汁	牛乳 ごはん 鶏肉と野菜の炒め物 おひたし みそ汁
エネルギー 626Kcal タンパク質 31.1g 脂質 21.1g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 651Kcal タンパク質 22.1g 脂質 25.0g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 638Kcal タンパク質 31.8g 脂質 19.6g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 611Kcal タンパク質 35.2g 脂質 16.9g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 634Kcal タンパク質 32.7g 脂質 17.6g 食塩相当量 2.6g
14日(土)	17日	18日	19日	20日
カフェオレ 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	【郷土料理 佐賀県】 シシリアンライス ポテトサラダ コンソメスープ 小玉スイカ	牛乳 ごはん サバの塩焼き 五色和え みそ汁	牛乳 あんかけ焼きそば トマトサラダ わかめスープ 梅ゼリー	牛乳 ごはん 揚げだし豆腐 ごま和え みそ汁
エネルギー 802Kcal タンパク質 30.1g 脂質 25.7g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 750Kcal タンパク質 23.4g 脂質 25.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 669Kcal タンパク質 33.3g 脂質 23.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 661Kcal タンパク質 38.8g 脂質 15.8g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 692Kcal タンパク質 24.7g 脂質 26.4g 食塩相当量 2.3g
23日	24日	25日	26日	27日
牛乳 ごはん 豚肉のりんご生姜焼き 米粉のマカロニサラダ みそ汁	牛乳 ごはん 麻婆ナス じゃこと大根のサラダ 豆腐とたまごのスープ	【世界の料理 フランス】 牛乳 セサミトースト 海藻サラダ フイアベース ミルクプリン	ショア ミートソーススパゲッティ 夏野菜サラダ リンゴゼリー	牛乳 ごはん タンドリーチキン グリーンサラダ レタスと鯖のスープ
エネルギー 780Kcal タンパク質 30.7g 脂質 32.2g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 650Kcal タンパク質 28.8g 脂質 22.0g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 658Kcal タンパク質 36.6g 脂質 29.6g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 769Kcal タンパク質 31.2g 脂質 23.4g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 608Kcal タンパク質 30.6g 脂質 17.3g 食塩相当量 2.4g
30日	1日	2日	3日	4日
牛乳 高菜チャーハン 和風ドレッシングサラダ コンソメスープ 抹茶プリン				
エネルギー 688Kcal タンパク質 27.8g 脂質 22.7g 食塩相当量 3.2g				

☆牛乳がシ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。

6月