

令和7年7月のこんだて

東京都立板橋特別支援学校

校長 山岸 直人

7月

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
30日	1日	2日	3日	4日
7月	牛乳ごはん 豚肉のスタミナ焼き トマトサラダ みそ汁	牛乳ごはん サバの塩こうじカレー焼き からし和え 春雨サラダ みそ汁	牛乳ごはん 豚肉のくわ焼き 切干大根サラダ みそ汁	【世界の料理 ドイツ】 牛乳 マーガリンパン カレーブルスト 粉ふき芋 レタスと卵のスープ フルーツヨーグルト
	エネルギー 689Kcal タンパク質 28.6g 脂質 26.2g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 628Kcal タンパク質 29.3g 脂質 18.4g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 692Kcal タンパク質 27.9g 脂質 25.5g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 670Kcal タンパク質 26.1g 脂質 31.3g 食塩相当量 3.2g
7日	8日	9日	10日	11日
【行事食 七夕】 牛乳 たなばたちらし寿司 オクラのごま和え そうめん汁 ぶどうゼリ	牛乳ごはん チキンピカタ ジャーマンポテト コールスローサラダ 小松菜スープ	牛乳 焼うどん おひたし すまし汁 果物	【リクエストメニュー】 牛乳 ピザトースト 肉じゃが コーンスープ ミカンゼリー	牛乳ごはん サバの味噌煮 ひじきと春雨のサラダ すまし汁
エネルギー 661Kcal タンパク質 25.2g 脂質 16.6g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 650Kcal タンパク質 31.1g 脂質 20.5g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 628Kcal タンパク質 31.4g 脂質 19.1g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 668Kcal タンパク質 27.6g 脂質 23.6g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 665Kcal タンパク質 30.3g 脂質 20.2g 食塩相当量 2.6g
14日	15日	16日	17日	18日
牛乳 とうもろこしごはん 鮭の塩焼き 野菜ソテー みそ汁	牛乳ごはん 油淋鶏 じゃこと大根のサラダ みそ汁	牛乳 夏野菜のカレー グリーンサラダ 青菜のスープ バイクドチーズケーキ	【行事食 土用の丑の日】 ショア うなぎまぜごはん 野菜のごま酢和え すまし汁 梅ゼリー	終業式 
エネルギー 622Kcal タンパク質 32.8g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 710Kcal タンパク質 30.7g 脂質 27.0g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 740Kcal タンパク質 27.6g 脂質 26.0g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 612Kcal タンパク質 22.6g 脂質 10.3g 食塩相当量 2.1g	
21日	22日	23日	24日	25日

いよいよ夏休みが始まります。
とても暑い日が続くので、水分、塩分をこまめに補給しましょう。
夏バテしないように、1日3食しっかり食べて、
また9月に元気に会いましょう

- ☆牛乳か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。