

令和8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



月	火	水	木	金
29日	30日	1日	2日	3日
7月		牛乳 ごはん タンドリーチキン トマトサラダ レタスとたまごのスープ	【郷土料理 佐賀県】 牛乳 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 豚肉のスタミナ焼き グリーンサラダ みそ汁
		エネルギー 690Kcal タンパク質 29.2g 脂質 24.4g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 745Kcal タンパク質 21.8g 脂質 23.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 656Kcal タンパク質 27.4g 脂質 24.2g 食塩相当量 2.6g
6日	7日	8日	9日	10日
ジョア トマトとシラスのパスタ 夏野菜サラダ リンゴゼリー	【行事食 セタ】 牛乳 セタちらし寿司 オクラのごま和え そうめん汁 ぶどうゼリー	牛乳 ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 野菜ソテー すまし汁	牛乳 ごはん サバの塩こうじカレー焼き 春雨サラダ みそ汁	【世界の料理 イタリア】 牛乳 ピザトースト ツナトマトサラダ スープ オレンジゼリー
エネルギー 681Kcal タンパク質 23.9g 脂質 20.4g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 664Kcal タンパク質 25.5g 脂質 16.6g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 678Kcal タンパク質 28.4g 脂質 25.9g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 651Kcal タンパク質 30.0g 脂質 18.8g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 643Kcal タンパク質 26.8g 脂質 26.1g 食塩相当量 2.7g
13日	14日	15日	16日	17日
牛乳 とうもろこしごはん 鯉の塩焼き 凍り豆腐と青菜の炒め煮 みそ汁	【リクエスト給食 3-H】 牛乳 しょうゆラーメン 肉じゃが バイクドチーズケーキ	【行事食 土用の丑の日】 牛乳 うなぎ混ぜご飯 野菜のごま酢和え すまし汁 抹茶プリン	牛乳 夏野菜カレー グリーンサラダ 果物	終業式
エネルギー 638Kcal タンパク質 26.4g 脂質 17.7g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 777Kcal タンパク質 30.4g 脂質 29.5g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 704Kcal タンパク質 29.2g 脂質 19.1g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 685Kcal タンパク質 26.4g 脂質 14.9g 食塩相当量 2.4g	
20日	21日	22日	23日	24日
 海の日	夏季休業 			
長い夏休みが始まります。 暑い日は食欲がなくなり、アイスなどの冷たい物ばかり食べたくなりがちですが、ごはんをしっかり食べないと体調を崩しやすくなります。 朝寝坊せず、1日3食ちゃんと食べて、暑い夏を乗り切りましょう				

☆牛乳が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。