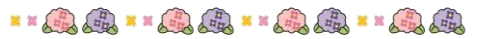




# 6月の給食予定献立表



令和8年度

東京都立府中けやきの森学園

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		560 kcal	518 kcal	433 kcal
	回鍋肉		豚肉,みそ	米ぬか油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,たけのこ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,ピーマン	23.9 g	21.6 g	20.7 g
	豆腐の中華スープ		木綿豆腐	ごま油	白菜,えのきたけ,こまつな	13.6 g	14.6 g	10.8 g
	カルピスポンチ		乳酸菌飲料		みかん缶,パイン缶	2.2 g	2.4 g	2.0 g
2火	きな粉揚げパン[きなこ軟パン/パン粥]	○		コッペパン,米油,三温糖		572 kcal	653 kcal	588 kcal
	ポトフ		豚肉,ウィンナー	米ぬか油,じゃがいも	セロリー,玉ねぎ,にんじん,大根,しめじ,さやえんどう	26.7 g	27.7 g	28.9 g
	グリーンサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,きゅうり,アスパラガス,玉ねぎ	20.9 g	23.8 g	20.6 g
	りんごゼリー		寒天	上白糖	りんご果汁	2.5 g	2.7 g	2.3 g
3水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		583 kcal	502 kcal	417 kcal
	あじのねぎみそ焼き[あじのねぎみそ蒸し]		あじ,白みそ		ねぎ	30.6 g	25.3 g	20.7 g
	かぼちゃのそぼろ煮		豚肉	米ぬか油,三温糖,片栗粉	しょうが,かぼちゃ	16.5 g	11.6 g	10.2 g
	豆腐のすまし汁		油揚げ,木綿豆腐		大根,えのきたけ,こまつな	2.4 g	2.4 g	2.2 g
4木	ポークカレーライス	○	豚肉	精白米,米粒麦,米ぬか油,じゃがいも,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん	632 kcal	584 kcal	517 kcal
	野菜としらすのサラダ		しらす,かつお節	三温糖,米ぬか油,白いりごま	大根,きゅうり,とうもろこし	26.6 g	26.8 g	24.7 g
	ジュリエンスープ		ベーコン		キャベツ,玉ねぎ,にんじん,さやえんどう	19.4 g	17.2 g	15.7 g
						3.0 g	3.5 g	2.8 g
5金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		613 kcal	535 kcal	478 kcal
	四川豆腐		豚肉,大豆,木綿豆腐	ごま油,三温糖,片栗粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,にら	27.4 g	25.7 g	24.8 g
	中華和え			ごま油,三温糖,白いりごま	大根,にんじん,こまつな,にんにく	22.0 g	18.6 g	15.7 g
	中華風卵スープ		鶏卵	片栗粉,ごま油	にんじん,大根,こねぎ	2.8 g	2.9 g	2.5 g
8月	五目チャーハン	○	豚肉	精白米,米粒麦,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ,グリーンピース	608 kcal	577 kcal	473 kcal
	バリバリサラダ			米ぬか油,ごま油,三温糖,白いりごま,わんたんの皮,米油	キャベツ,にんじん,とうもろこし,こまつな	27.9 g	25.0 g	24.1 g
	ごま豆乳スープ		豚肉,豆乳,みそ,みそ	米ぬか油,白すりごま	玉ねぎ,大根,にんじん	18.7 g	20.4 g	14.7 g
						2.7 g	2.7 g	2.2 g
9火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		559 kcal	488 kcal	418 kcal
	鶏肉の塩こうじ焼き[鶏肉の塩こうじ蒸し]		鶏肉		にんにく,ねぎ	29.5 g	25.8 g	21.9 g
	切り干し大根の煮物[大根の煮物]		油揚げ	三温糖,白いりごま	切干大根,にんじん,さやいんげん	14.5 g	13.6 g	12.7 g
	むらくも汁		鶏肉,鶏卵	片栗粉	玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,こねぎ	2.6 g	2.5 g	2.2 g
10水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		559 kcal	490 kcal	394 kcal
	さばのカレー焼き[さばのカレー蒸し]		さば		しょうが,玉ねぎ	27.8 g	24.2 g	19.6 g
	野菜のごま和え			三温糖,白すりごま	キャベツ,にんじん,こまつな	17.1 g	14.3 g	11.4 g
	吉野汁		鶏肉	くずでん粉	にんじん,大根,たけのこ,しいたけ,ほうれん草	2.4 g	2.5 g	2.2 g
11木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		615 kcal	523 kcal	409 kcal
	いわしのさんが焼き[いわしのさんが蒸し]		いわし,鶏肉,赤みそ	米ぬか油,パン粉,片栗粉,白いりごま	葉ねぎ,玉ねぎ,しょうが	29.1 g	27.8 g	21.0 g
	野菜の梅おほか和え		かつお節	米ぬか油,白いりごま	切干大根,もやし,にんじん,きゅうり,梅肉	21.5 g	15.8 g	13.1 g
	すまし汁		油揚げ,木綿豆腐		大根,たけのこ	1.9 g	2.3 g	2.0 g
12金	焼きそば[あんかけ軟麺/麺粥]	○	豚肉	中華めん,米ぬか油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,もやし,キャベツ,ピーマン	581 kcal	546 kcal	449 kcal
	青のりポテト[フライドポテト風]		あおのり	じゃがいも,米油		26.4 g	26.9 g	23.5 g
	青菜の中華スープ		鶏肉	ごま油	白菜,チンゲン菜,えのきたけ	19.9 g	14.2 g	12.8 g
	果物(メロン)				メロン	3.5 g	2.4 g	3.7 g
15月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		579 kcal	521 kcal	453 kcal
	豆腐といかの中華煮		豚肉,いか,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,しいたけ,えだまめ	29.7 g	28.7 g	23.8 g
	あさりの中華スープ		あさり(冷凍)		白菜,ねぎ	15.8 g	13.9 g	12.8 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	みかん缶,パイン缶	1.9 g	2.2 g	1.8 g

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		601 kcal	512 kcal	447 kcal
	五目卵焼き[五目卵蒸し]		鶏肉,ひじき,鶏卵	米ぬか油,三温糖,片栗粉	えだまめ	27.9 g	25.5 g	23.6 g
	野菜のおかか和え		かつお節	白いりごま	キャベツ,にんじん,こまつな	20.5 g	16.6 g	13.2 g
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,みそ,みそ	米ぬか油,こんにやく	ごぼう,大根,にんじん,ねぎ	2.3 g	2.5 g	2.1 g
17 水	ひじきのピラフ	○	鶏肉,ひじき	精白米,米粒麦,米ぬか油	にんじん,玉ねぎ,とうもろこし,グリーンピース,マッシュルーム	584 kcal	548 kcal	501 kcal
	ごまドレッシングサラダ		生わかめ	三温糖,ごま油,白練りごま,白すりごま	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	21.1 g	22.6 g	21.3 g
	かぼちゃのクリームスープ		ベーコン,牛乳,生クリーム	米ぬか油,薄力粉	玉ねぎ,かぼちゃ,パセリ	20.6 g	18.8 g	18.1 g
						2.6 g	2.5 g	2.2 g
18 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		583 kcal	488 kcal	401 kcal
	さばの竜田揚げ[さばの竜田蒸し]		さば	薄力粉,片栗粉,米油	しょうが	25.8 g	24.0 g	19.8 g
	野菜のゆかり和え				大根,にんじん,きゅうり,ゆかり	18.5 g	13.2 g	11.5 g
	キャベツのみそ汁		みそ,みそ	じゃがいも	玉ねぎ,キャベツ	2.3 g	2.5 g	2.2 g
19 金	胚芽パン[軟パン/パン粥]	○		胚芽パン		612 kcal	639 kcal	543 kcal
	チリコンカン		豚肉,ひよこまめ(乾),金時豆,レンズまめ(乾)	米ぬか油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,グリーンピース	26.2 g	27.6 g	25.9 g
	コーンサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし,玉ねぎ	22.4 g	24.2 g	19.6 g
	ココアゼリー		寒天,牛乳,生クリーム	上白糖,ピュアココア		2.2 g	2.4 g	1.7 g
22 月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		608 kcal	513 kcal	452 kcal
	さわらの生姜焼き[さわらの生姜蒸し]		さわら	三温糖,片栗粉	しょうが	32.8 g	27.0 g	23.8 g
	大豆とひじきの煮物		鶏肉,油揚げ,大豆,ひじき	米ぬか油,三温糖	にんじん,さやいんげん	20.0 g	15.1 g	14.1 g
	生揚げのみそ汁[豆腐のみそ汁]		生揚げ,赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉ねぎ,こまつな	2.6 g	2.8 g	2.6 g
23 火	タコライス	○	豚肉,ひよこまめ(乾),チーズ	精白米,米粒麦,米ぬか油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,キャベツ	631 kcal	595 kcal	510 kcal
	もずくと卵のスープ		鶏肉,もずく,鶏卵	片栗粉,ごま油	大根,えのきたけ	26.2 g	25.2 g	25.0 g
	パインゼリー		寒天	上白糖	パイン濃縮還元ジュース	20.5 g	19.8 g	14.9 g
						2.3 g	2.3 g	2.1 g
24 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		631 kcal	575 kcal	503 kcal
	なす入り麻婆豆腐		豚肉,大豆,赤みそ,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,片栗粉,米油,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,なす,にら	26.3 g	25.8 g	25.0 g
	ごま酢和え			ごま油,三温糖,白いりごま	キャベツ,にんじん,とうもろこし	24.6 g	22.1 g	18.2 g
	わかめのスープ		生わかめ		白菜,もやし	2.7 g	2.6 g	2.2 g
25 木	クリームソーススパゲティ[クリームソース軟麺/麺粥]	○	鶏肉,牛乳,生クリーム	スパゲッティ,オリーブ油,米ぬか油,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,ほうれん草	651 kcal	629 kcal	525 kcal
	フレンチサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ	27.9 g	28.4 g	25.3 g
	野菜スープ				にんじん,白菜,玉ねぎ	25.8 g	24.3 g	21.6 g
						2.9 g	3.3 g	3.9 g
26 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		578 kcal	471 kcal	426 kcal
	千草焼き[千草蒸し]		鶏肉,鶏卵	米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんじん,ねぎ,しいたけ	25.4 g	21.4 g	18.7 g
	野菜ののり和え		きざみのり,かつお節		にんじん,キャベツ,こまつな	18.1 g	13.1 g	11.7 g
	けんちん汁		油揚げ	ごま油,こんにやく,じゃがいも	にんじん,大根,ごぼう,ねぎ	2.2 g	2.2 g	2.0 g
29 月	中華丼	○	豚肉,いか,えび	精白米,米粒麦,米ぬか油,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,チンゲン菜,白菜,きくらげ	564 kcal	503 kcal	411 kcal
	海藻サラダ		生わかめ,ひじき	三温糖,ごま油,白いりごま	キャベツ,こまつな,にんじん	29.3 g	22.3 g	19.1 g
	きのこの中華スープ		鶏肉	ごま油	玉ねぎ,しめじ,えのきたけ	13.7 g	13.1 g	10.3 g
	果物(小玉すいか)				すいか	2.7 g	3.0 g	2.4 g
30 火	チーズパン[チーズ軟パン/パン粥]	○		チーズパン		556 kcal	589 kcal	507 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉,ヨーグルト		玉ねぎ,にんにく,レモン	33.1 g	31.3 g	28.3 g
	ひよこ豆のサラダ		ツナ,ひよこまめ(乾)	米ぬか油	キャベツ,にんじん,きゅうり	20.7 g	23.5 g	21.4 g
	ABCスープ[野菜スープ]		ベーコン	スパゲッティ	玉ねぎ,にんじん,ほうれん草	3.2 g	3.5 g	3.0 g

※記載されている栄養価は、A部門中学部・A部門高等部・B部門小学部高学年の摂取量です。A部門小学部低学年は0.7倍、A部門小学部高学年・B部門小学部低学年は0.8倍、B部門中学部・B部門高等部は1.2倍が目安です。

※食材の納入等の都合により、食材や献立を変更することがあります。

＜形態食について＞

- ・普通食と形態食で料理名が異なる場合は、[ ]内に形態食の料理名を記載しています。
- ・普通食で使用する食材は形態食でも使用しますが、形態食にすることにより良い状態が保てないもの、味が著しく低下するもの等は代替食材を使用したり、使用を控えたりすることがあります。(例) もやし→かぶ・大根、小松菜→ほうれん草 等
- ・普通食で使用しない食材を形態食で使用することがあります。(例) くんず粉、介護食用寒天 等