

令和5年

7月分献立表

東京都立七生特別支援学校

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
牛乳 ごはん 酢豚 大豆もやしの和え物 モロヘイヤスープ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 710kcal 24.1g	牛乳 とうもろこしごはん さばのピリ辛焼き 干草和え かき玉汁 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 631kcal 31.5g	牛乳 ジャーチャーめん 冬瓜のスープ くだもの エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 674kcal 27.4g	牛乳 ごはん 魚のラタトゥイユソース フレンチサラダ ジュリエンヌスープ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 618kcal 26.4g	牛乳 ちらし寿司 青菜のお浸し もずくのすまし汁 フルーツポンチ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 626kcal 25.7g 七夕献立
10日	11日	12日	13日	14日
牛乳 ごはん 魚のピザ焼き もやしとひじきのサラダ 小松菜スープ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 594kcal 30.0g	牛乳 五目チャーハン チンゲン菜の中華和え わかめと大根のスープ くだもの エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 585kcal 26.1g	牛乳 ごはん 干草玉子焼き キャベツの浅漬け 冬瓜の吉野汁 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 576kcal 25.0g	牛乳 パンプキンパン かじきのマスタード焼き (卵不使用) シャキシャキサラダ ビーンズトマトスープ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 588kcal 27.5g	牛乳 きのこのハヤシライス 海藻とツナのサラダ ミルクゼリーピーチソース エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 786kcal 28.0g
17日	18日	19日	20日	21日
海の日 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 671kcal 29.9g	牛乳 豚丼 大根の梅サラダ 夏野菜のみそ汁 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 749kcal 28.4g	牛乳 ごはん 魚のラビゴットソース もやしのカレー風味和え 人参のポタージュ エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 610kcal 26.0g	牛乳 ナン キーマカレー 青菜ときのこのサラダ くだもの エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 610kcal 26.0g	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 610kcal 26.0g

◎エネルギーとたんぱく質は中学部、高等部の値です。小学部低学年(1・2・3年)は70%、高学年(4・5・6年)は85%です。



夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～



●朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



●早寝・早起きをする



●冷たい物のとりすぎに注意



●こまめな水分補給を心がける

