



# 令和7年7月 予定献立表



◆食材の仕入等の関係で給食内容を変更することがあります。

東京都立鹿本学園 校長 堀江 浩子

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	ご飯 鶏肉のチリソース 中華風ごぼうサラダ 五目スープ 牛乳	ご飯 鯖の香味焼き ひじきのサラダ 真だくさんみそ汁 牛乳	ご飯 照り焼きハンバーグ コーンサラダ トマトスープ 牛乳	カレーピラフ かぼちゃサラダ オニオンスープ みかんゼリー 牛乳
	普通食 465kcal 22.1g 後期食 451kcal 21.9g 中・初期食 399kcal 21.8g	普通食 503kcal 23.3g 後期食 478kcal 22.4g 中・初期食 406kcal 21.0g	普通食 512kcal 20.0g 後期食 477kcal 18.2g 中・初期食 410kcal 21.0g	普通食 552kcal 19.6g 後期食 512kcal 17.6g 中・初期食 450kcal 19.9g
7	8	9	10	11
ちらし寿司 オクラともやしのおかか和え 七夕すまし汁 アセロラゼリー 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">             たなばたこんだて              七夕献立           </div>	ご飯 家常豆腐 春雨サラダ きのことわかめのスープ 牛乳	ミルクパン ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ りんごゼリー 牛乳	ご飯 鯖のみそマヨネーズ焼き かぼちゃの素揚げ 野菜の磯和え みそ汁 牛乳	ご飯 チンジャオロース 中華風たまごスープ メロン 牛乳
普通食 474kcal 19.8g 後期食 488kcal 20.6g 中・初期食 411kcal 20.9g	普通食 566kcal 23.7g 後期食 499kcal 21.9g 中・初期食 381kcal 22.3g	普通食 618kcal 26.1g 後期食 570kcal 24.2g 中・初期食 441kcal 23.1g	普通食 529kcal 22.8g 後期食 485kcal 22.7g 中・初期食 424kcal 22.0g	普通食 486kcal 23.2g 後期食 497kcal 21.8g 中・初期食 414kcal 22.9g
14	15	16	17	18
夏野菜のカレーライス コールスローサラダ 小松菜ときのこのスープ 牛乳 	なすのミートソーススパゲッティ ツナサラダ せん切り野菜スープ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 鮭のしそ風味焼き 野菜の甘酢和え 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁 牛乳	ご飯 豚肉とごぼうのつくね焼き 小松菜のおかか和え みそ汁 牛乳	チャーハン 野菜のピリカラ和え 春雨スープ 小玉スイカ 牛乳 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">             しょうじょうしき              終業式           </div>
普通食 550kcal 21.3g 後期食 498kcal 19.0g 中・初期食 399kcal 19.5g	普通食 582kcal 24.4g 後期食 526kcal 22.5g 中・初期食 463kcal 23.1g	普通食 513kcal 23.0g 後期食 461kcal 23.0g 中・初期食 432kcal 20.6g	普通食 463kcal 20.4g 後期食 438kcal 18.9g 中・初期食 376kcal 20.6g	普通食 508kcal 20.8g 後期食 531kcal 21.6g 中・初期食 444kcal 22.6g

◆栄養価は、普通食は、知的部門小学部低学年・肢体部門小学部高学年、後期食・初期食・中期食は、肢体部門小学部高学年のエネルギー(kcal)/たんぱく質(g)を記載しています。

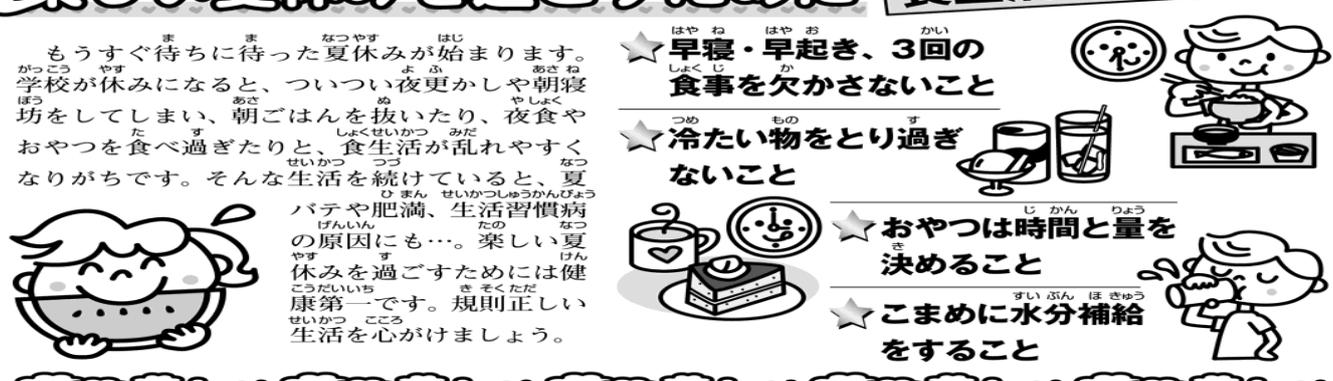
◆遅刻をする場合は、原則12:30までに給食が食べ始められるように登校していただくようお願いいたします。

## 楽しい夏休みを過ごすために

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを抜いたり、夜食やおやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなります。そんな生活を続けていると、夏バテや肥満、生活習慣病の原因にも…。楽しい夏休みを過ごすためには健康第一です。規則正しい生活を心がけましょう。

## 食生活のポイント

- ★ **早寝・早起き、3回の食事を欠かさないこと**
- ★ **冷たい物を取り過ぎないこと**
- ★ **おやつは時間と量を決めること**
- ★ **こまめに水分補給をすること**



【2学期当初の欠食届について】 2学期の給食は、**9月2日(火)**から始まります。2学期当初に欠食する場合、欠食届提出の締切日が夏休み期間中となりますのでご注意ください。

★ **9月 2日(火) ~ 9月 5日(金)**の締切日は **7月18日(金)**【終業式】

★ **9月 8日(月) ~ 9月 12日(金)**の締切日は **8月28日(木)**

ファクシミリの送付でも受け付け可能ですが、1学期中に手続きできる場合は、**7月18日(金)**の終業式までにお届けください。欠食の取消の締切も同じ日です。事務手続き上、締切後の変更はできませんので、必ずお休みして給食を食べない場合のみお届けください。