



# 5月 献立予定表



令和6年 ○普通食 ☆後期食

東京都立北特別支援学校長 小池 巳世

日	主食	牛乳	おかず	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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1水	【八十八夜献立】 ○ご飯	○	○肉豆腐 ○じゃが芋のゴマ酢和え ○☆抹茶ミルゼリー(あん)	★牛乳、★絹ごし豆腐、豚モモ、つばあん	精白米、サラダ油、しらたき、三温糖、でんぷん、じゃがいも、白ごま、練りごま、上白糖	人参、干し椎茸、玉葱、ねぎ、きゅうり	642 kcal 30.3 g 18.9 g 1.9 g	
2木	○ご飯	○	○鶏の唐揚げ ○即席漬け ○ポテトサラダ ○味噌汁(豆腐わかめ玉葱)	★牛乳、鶏肉モモ(皮なし)、★スキムミルク、★絹ごし豆腐、生わかめ、★赤みそ、★白みそ	精白米、でん粉、★薄力粉、揚げ油、じゃがいも、エッグクア(卵不使用)	生姜、キャベツ、きゅうり、人参、玉葱	609 kcal 27.7 g 22.3 g 2.1 g	
3金	憲法記念日							
6月	休日							
7火	○ハゲテミートソース	○	○ひじきサラダ ○オニオンスープ ○☆みかんゼリー	★牛乳、豚モモ、粉チーズ、干ひじき、ツナ	★スパゲッティ、オリーブ油、有塩バター、★薄力粉、三温糖、サラダ油、上白糖	生姜、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム水煮、セロリー、ホムト缶、きゅうり、キャベツ、レモン果汁、パセリ、みかんジュース	597 kcal 28.4 g 27.1 g 19.2 g 2.1 g	
8水	○ピースごはん	○	○いわしのさんが焼き ○野菜の甘酢漬け ○けんちん汁	★牛乳、いわしすりみ、豚モモ、スキムミルク、★赤みそ、★たまご	精白米、でん粉、サラダ油、三温糖、じゃがいも	グリーンピース、ねぎ、玉葱、生姜、しそ葉、大根、キャベツ、人参、きゅうり、セロリー、ごぼう、だいこん葉	569 kcal 27.1 g 17.8 g 2.1 g	
9木	○ご飯	○	○チーズダッカルビ風 ○青菜の中華酢あえ ○しめじと豆腐のスープ	★牛乳、鶏肉、ピザチーズ、★木綿豆腐	精白米、さつまいも、三温糖、ごま油、白ごま	キャベツ、玉葱、にんにく、生姜、はくさい(キムチ漬け)、チンゲン菜、ベストもやし、にら、ぶなしめじ、小松菜	557 kcal 28.8 g 16.1 g 2.3 g	
10金	○ご飯	○	○鱈のフライ ○茹でキャベツ ○切干大根の煮物 ○味噌汁(じゃが芋玉葱)	★牛乳、あじフィレ、★たまご、★油揚げ、★白みそ、★赤みそ、あおさ	精白米、★薄力粉、★生パン粉、揚げ油、三温糖、じゃがいも	しょうが汁、キャベツ、切干しだいこん、人参、干し椎茸、さやいんげん、玉葱	609 kcal 29.0 g 18.2 g 2.2 g	
13月	○わかめごはん	○	○ぎせい豆腐 ○五目金平ごぼう ○すまし汁(コマ、ルバ、切干)	★牛乳、炊き込みわかめ、★たまご、★木綿豆腐、鶏肉、はんぺん(卵不使用)	精白米、サラダ油、三温糖、でんぷん、白ごま、ごま油	人参、玉葱、たけのこ水煮缶、ごぼう、れんこん、干し椎茸、さやいんげん、小松菜、切干しだいこん	577 kcal 24.6 g 19.4 g 2.5 g	
14火	○ご飯	○	○鯖の香味焼き ○のりあえ ○豚汁	★牛乳、★さば、刻みのり、★赤みそ、★白みそ、豚モモ	精白米、白ごま、ごま油、サラダ油、じゃがいも、つきこんにやく	生姜、万能ねぎ、小松菜、えのきたけ、キャベツ、人参、ごぼう、大根、ねぎ	604 kcal 26.4 g 25.2 g 1.9 g	
15水	○ドライカレー(豆入り)	○	○ごまじゃこサラダ ○野菜スープ ○ハニョーグルト	★牛乳、★豚ひき肉、★国産大豆水煮、スキムミルク、ちりめんじゃこ、ロースハム(卵・小麦・大豆不使用)、プレーンヨーグルト	精白米、有塩バター、★薄力粉、三温糖、白ごま、サラダ油、じゃがいも、はちみつ	生姜、にんにく、玉葱、人参、青ピーマン、セロリー、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、パイン缶	654 kcal 24.8 g 22.2 g 2.3 g	
16木	○親子丼	○	○ひじきのごまあえ ○沢煮碗 ○☆りんごゼリー	★牛乳、鶏肉、★たまご、★絹ごし豆腐、干ひじき、★豚ばら、★油揚げ	精白米、サラダ油、三温糖、白ごま、上白糖	玉葱、干し椎茸、糸みつば、小松菜、人参、キャベツ、大根、ねぎ、りんごジュース	609 kcal 27.9 g 20.5 g 2.5 g	
17金	○ハンパ 和食パン	○	○クリームシチュー ○コーンサラダ ○赤肉メロン	★牛乳、鶏肉、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、粉チーズ、★スキムミルク	★パンピング食パン、サラダ油、じゃがいも、★薄力粉、有塩バター、三温糖	玉葱、人参、ぶなしめじ、にんにく、生姜、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、赤肉メロン	592 kcal 26.3 g 26.9 g 2.1 g	
20月	【毎月19日が食育の日】 ○ご飯	○	○鯉のから揚げケチャップあん ○胡麻酢和え ○飛鳥汁 ○カラオレンジ	★牛乳、かつお、鶏肉、★油揚げ、★白みそ	精白米、でんぷん、揚げ油、三温糖、白ごま、ごま油、サラダ油、じゃがいも	生姜、小松菜、キャベツ、人参、大根、玉葱、★カラオレンジ	610 kcal 28.7 g 18.8 g 1.7 g	
21火	○ビビンバ(大豆たんぱく入り)	○	○わかめと卵のスープ ○☆米粉のきなこ蒸しパン	★牛乳、牛もも挽き肉、★大豆ミート、生わかめ、★たまご、★きな粉(大豆)	精白米、ごま油、三温糖、白ごま、でんぷん、上白糖、甘納豆(あずき)	生姜、にんにく、ねぎ、りんご、ぜんまい水煮、人参、小松菜、ベストもやし、玉葱	638 kcal 25.8 g 17.4 g 2.2 g	
22水	○ご飯	○	○ハンバーグ ○にんじんグラッセ ○フレンチサラダ(7ルバ) ○小松菜とコーンのスープ	★牛乳、豚モモ、牛もも肉、スキムミルク、★たまご	精白米、★生パン粉、じゃがいも、有塩バター、三温糖、サラダ油	玉葱、人参、キャベツ、アスパラガス、きゅうり、小松菜、ホールコーン	575 kcal 25.6 g 19.2 g 2.1 g	
23木	○黒砂糖パン	○	○肉団子スープ ○ツナサラダ ○☆メーブルミルクプリン	★牛乳、鶏肉、★たまご、ツナ、生クリーム	★黒砂糖パン、ごま油、でん粉、普通はるさめ、サラダ油、三温糖、メーブルシロップ	生姜、ねぎ、白菜、人参、玉葱、かぶ、かぶ葉、ほんしめじ、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	573 kcal 27.4 g 24.4 g 2.4 g	
24金	○豚肉と牛蒡の混ぜご飯	○	○厚揚げのカレー煮 ○吉野汁 ○☆ぶどうゼリー	★牛乳、豚モモ、★油揚げ、★生揚げ	精白米、サラダ油、しらたき、三温糖、でん粉、つきこんにやく、さといも、くずでん粉	ごぼう、しょうが汁、人参、玉葱、冷凍グリーンピース、大根、万能ねぎ、ぶどうジュース	577 kcal 22.8 g 18.4 g 1.7 g	
25土	○米粉ポークカレー	○	○野菜とひじきのサラダ ○フルーツポンチ	★牛乳、豚モモ、プレーンヨーグルト、干ひじき	精白米、じゃがいも、有塩バター、白ごま、三温糖、サラダ油	生姜、にんにく、セロリー、玉葱、人参、りんご、キャベツ、みかん缶、りんご缶、黄桃缶	631 kcal 20.8 g 16.4 g 1.7 g	
27月	振りかえり休業日							
28火	○ご飯	○	○豆腐の五目炒め(あさり入) ○春雨スープ(しめじ椎) ○大学芋	★牛乳、豚モモ、★絹ごし豆腐、あさり水煮レトルト、むきえび	精白米、サラダ油、でん粉、普通はるさめ、さつまいも、揚げ油、三温糖、水あめ、黒ごま	にんにく、たけのこ水煮缶、人参、干し椎茸、玉葱、小松菜、にら、ぶなしめじ	649 kcal 28.6 g 16.4 g 2.3 g	
29水	○ご飯	○	○鮭のチーズパン粉焼き ○煮豆 ○胡麻あえ ○さつまい	★牛乳、★生鮭、鶏肉、粉チーズ、金時豆、鶏肉、★白みそ	精白米、★パン粉(乾燥)、オリーブ油、三温糖、白ごま、練りごま、さつまいも、サラダ油	パセリ、小松菜、ベストもやし、人参、大根	576 kcal 31.8 g 15.4 g 1.8 g	
30木	○肉うどん	○	○野菜の梅しそあえ ○☆芋ようかん	★牛乳、豚モモ、豚ばら	★細うどん(冷凍)、サラダ油、三温糖、さつまいも	ぶなしめじ、玉葱、人参、小松菜、ねぎ、キャベツ、きゅうり、しそ葉、ねり梅	576 kcal 27.4 g 15.2 g 2.9 g	
31金	○コーンピラフ	○	○レバーとじゃが芋の揚げ煮 ○かぶときのこのスープ ○アゼロラゼリー	★牛乳、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、豚肝臓、★赤みそ	精白米、サラダ油、有塩バター、でんぷん、じゃがいも、揚げ油、三温糖	にんにく、玉葱、人参、ホールコーン、ぶなしめじ、さやいんげん、生姜、ほんしめじ、かぶ、かぶ葉、7ホムトジュース、黄桃缶	653 kcal 21.5 g 22.2 g 2.2 g	

※アレルギー食品には記号を表示しています

献立は都合により変更することがあります

学校給食摂取基準：中等部 640kcal (550~731)	平均	604 kcal 26.7 g 19.5 g 2.1 g
--------------------------------------	----	---------------------------------------

## 5月 給食だより



## 今月の目標 バランスよく食事をしよう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか? ご飯だけ、パンだけ...という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせ、を意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる時間がとれる習慣を身に付けましょう。

**お知らせ**

<今年度の給食室>  
調理担当は、3年契約3年目の東京フードサービス株式会社の16名の皆さんです。  
献立・発注等は学校の栄養士 宮野・加藤が担当いたします。  
よろしくお願いたします。