



5月献立予定表



令和6年 △中期食 初期食

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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1水	△白粥	○	△肉豆腐 △じゃが芋のゴマ酢和え △抹茶ミルクゼリー(あん)	★牛乳、★木綿豆腐、豚モモ、ウルトラ寒天、あずき(こし)	精白米、ながいも、くずでん粉、板こんにやく、三温糖、じゃがいも、練りごま、上白糖	生姜、人参、干し椎茸、玉葱、冷凍グリーンピース、きゅうり	566 kcal 29.4 g 17.1 g 1.8 g
2木	△白粥	○	△鶏胸肉のガーリック風味 △即席漬け △ポテトサラダ △味噌汁(豆腐わかめ玉葱)	★牛乳、鶏肉、★木綿豆腐、生わかめ、ウルトラ寒天、★赤みそ、★白みそ	精白米、ながいも、くずでん粉、三温糖、じゃがいも、エッグケア(卵不使用)	にんにく、玉葱、生姜、キャベツ、きゅうり、人参	499 kcal 24.0 g 18.4 g 1.8 g
3金	憲法記念日						
6月	休日						
7火	△スパゲティミートソース(冷麦)	○	△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、ウルトラ寒天、はんぺん(卵不使用)	★ひやむぎ、三温糖、有塩バター、くずでん粉、ながいも、サラダ油、★薄力粉、上白糖	生姜、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、きゅうり、キャベツ、みかんジュース	548 kcal 24.1 g 18.1 g 3.9 g
8水	△ピース粥	○	△いわしの刺(さんが焼き風) △野菜の甘酢漬け △けんちん汁	★牛乳、いわしすりみ、豚モモ、★赤みそ、★絹ごし豆腐、ウルトラ寒天	精白米、有塩バター、ながいも、くずでん粉、三温糖、サラダ油、じゃがいも、ごま油	グリーンピース、玉葱、生姜、キャベツ、人参、きゅうり、ねぎ、大根、ごぼう	446 kcal 21.2 g 13.7 g 1.9 g
9木	△白粥	○	△鶏肉の刺(サバの刺風) △青菜の中華酢あえ △しめじと豆腐のスープ	★牛乳、鶏肉、クリームチーズ、ウルトラ寒天、★木綿豆腐	精白米、ながいも、くずでん粉、三温糖、さつまいも、ごま油	生姜、玉葱、にんにく、白菜、キャベツ、チンゲン菜、大根、にら、まいたけ、ほうれん草	453 kcal 23.8 g 14.2 g 1.5 g
10金	△白粥	○	△豚骨刺(揚げ衣刺) △切干大根煮 △味噌汁(じゃが芋玉葱)	★牛乳、豚モモ、あじすり身、★木綿豆腐、★赤みそ、★白みそ、ウルトラ寒天	精白米、ながいも、くずでん粉、三温糖、揚げ油、★生パン粉、ごま油、じゃがいも	生姜、キャベツ、大根、人参、さやいんげん、玉葱	447 kcal 21.8 g 12.5 g 1.4 g
13月	△わかめ粥	○	△鶏と豆腐の刺(醤油刺) △(五目)金平ごぼう △すまし汁(玉葱、ハク、舞)	★牛乳、生わかめ、ウルトラ寒天、鶏肉、★絹ごし豆腐、★たまご、はんぺん(卵不使用)	精白米、ながいも、くずでん粉、三温糖、サラダ油、ごま油	生姜、人参、たけのこ水煮缶、玉葱、ごぼう、れんこん、まいたけ	446 kcal 22.5 g 11.9 g 1.9 g
14火	△白粥	○	△鯖の刺(香味刺) △のりあえ △豚汁	★牛乳、★さば、鶏もも、刻みのり、★赤みそ、★白みそ、ウルトラ寒天、豚モモ	精白米、ながいも、くずでん粉、練りごま、三温糖、じゃがいも	生姜、玉葱、ほうれん草、キャベツ、人参、ごぼう、大根	458 kcal 23.0 g 14.8 g 1.5 g
15水	△ポークカレー(豆入り)	○	△ごまとはんぺんサラダ △野菜スープ △バニラヨーグルト	★牛乳、豚モモ、★国産大豆水煮、はんぺん(卵不使用)、ウルトラ寒天、プレーンヨーグルト	精白米、じゃがいも、サラダ油、ながいも、くずでん粉、★薄力粉、有塩バター、練りごま、三温糖、上白糖、はちみつ	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、マッシュルーム、りんご、生姜、キャベツ、きゅうり、バインストレートジュース	736 kcal 25.5 g 34.2 g 2.3 g
16木	△親子丼	○	△ひじきのごまあえ △沢庵碗 △りんごゼリー	★牛乳、鶏肉、★たまご、★絹ごし豆腐、干ひじき、ウルトラ寒天、★木綿豆腐	精白米、ながいも、くずでん粉、三温糖、サラダ油、練りごま、上白糖	生姜、干し椎茸、玉葱、かぶ、冷凍グリーンピース、ほうれん草、人参、キャベツ、大根、りんごジュース	527 kcal 26.0 g 15.4 g 1.8 g
17金	△かぼちゃパン粥	○	△クリームシチュー △コーンサラダ △赤肉メロン △ウルトラスープ	★牛乳、鶏肉	★食パン、三温糖、ながいも、くずでん粉、じゃがいも、★薄力粉、有塩バター、サラダ油、はちみつ	西洋かぼちゃ(冷凍)、しょうが汁、玉葱、人参、ブロッコリー、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、クリームチーズ、赤肉メロン、みかんジュース	609 kcal 29.8 g 25.0 g 2.2 g
20月	△白粥	○	△鯉のチリヌケチャップあん △胡麻酢 △飛鳥汁 △国産オレンジゼリー	★牛乳、かつお、鶏モモ挽き肉、★木綿豆腐、★白みそ、ウルトラ寒天	精白米、ながいも、くずでん粉、三温糖、練りごま、ごま油、じゃがいも、上白糖	生姜、ほうれん草、キャベツ、人参、玉葱、大根、カラオレンジ	484 kcal 22.7 g 12.7 g 1.8 g
21火	△ビビンバ(刺)	○	△わかめと卵のスープ △米粉のきなこ蒸しパン(きなこパン粥)	★牛乳、豚モモ、生わかめ、ウルトラ寒天、★たまご、★きな粉(大豆)	精白米、ながいも、くずでん粉、ごま油、三温糖、練りごま、サラダ油、★食パン、有塩バター、甘納豆(あずき)	生姜、にんにく、ねぎ、人参、ほうれん草、白菜、玉葱	509 kcal 24.4 g 16.3 g 1.5 g
22水	△白粥	○	△豚刺(ハンバーグ) △にんじんグラッセ △フレンチサラダ(アスパラ) △ほうれん草とコンのスープ	★牛乳、豚モモ、★和牛モモ3度挽き、ウルトラ寒天	精白米、ながいも、くずでん粉、有塩バター、三温糖、サラダ油	玉葱、生姜、人参、キャベツ、アスパラガス、きゅうり、クリームチーズ、ほうれん草	456 kcal 21.7 g 14.4 g 1.6 g
23木	△パン粥(黒砂糖入り)	○	△肉団子スープ △ごぼうサラダ △メープルミルクプリン △カトラスoup	★牛乳、鶏肉、生クリーム、ウルトラ寒天	★食パン、黒砂糖、ながいも、ごま油、くずでん粉、じゃがいも、サラダ油、三温糖、メープルシロップ	生姜、白菜、人参、玉葱、かぶ、かぶ菜、マッシュルーム、キャベツ、ごぼう、きゅうり	557 kcal 28.3 g 23.0 g 2.1 g
24金	△豚肉と牛蒡の混ぜご飯	○	△豆腐のカレー煮 △吉野汁 △ぶどうゼリー	★牛乳、豚モモ、★木綿豆腐、ウルトラ寒天	精白米、三温糖、くずでん粉、ながいも、さといも	人参、ごぼう、玉葱、冷凍グリーンピース、大根、ぶどうジュース	444 kcal 19.7 g 12.0 g 1.9 g
25土	△ポークカレー	○	△野菜とひじきのサラダ △フルーツゼリー	★牛乳、豚モモ、干ひじき、ウルトラ寒天	精白米、じゃがいも、ながいも、くずでん粉、★薄力粉、有塩バター、サラダ油、練りごま、三温糖、上白糖	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、生姜、りんご、キャベツ、黄桃缶、みかん缶、りんご缶	604 kcal 22.6 g 19.9 g 2.2 g
27月	振替休業日						
28火	△白粥	○	△豆腐の五目炒め △春雨スープ(きのこ煮) △大学芋風マッシュ	★牛乳、豚モモ、むきえびすり身、★木綿豆腐、ウルトラ寒天	精白米、ながいも、くずでん粉、三温糖、★ひやむぎ、さつまいも、水あめ、ごま油	生姜、干し椎茸、玉葱、たけのこ水煮缶、人参、ほうれん草、にら、まいたけ	603 kcal 28.3 g 14.0 g 2.2 g
29水	△白粥	○	△鮭の刺(チーズ添え) ★△煮豆 △胡麻 △さつまい	★牛乳、★生鮭、クリームチーズ、金時豆、鶏肉、★白みそ、ウルトラ寒天	精白米、ながいも、くずでん粉、三温糖、練りごま、さつまいも	生姜、ほうれん草、大根、人参	493 kcal 25.5 g 14.9 g 1.5 g
30木	△肉うどん	○	△野菜の梅しそあえ △羊ようかん △カトラスoup	★牛乳、豚モモ、ウルトラ寒天	★ひやむぎ、三温糖、サラダ油、くずでん粉、ながいも、さつまいも	生姜、生しいたけ、玉葱、人参、ほうれん草、キャベツ、しそ葉、ねり梅	474 kcal 22.4 g 12.1 g 3.2 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 △アセロラゼリー	★牛乳、ベーコン、豚肝臓、鶏肉、★赤みそ、ロースハム、ウルトラ寒天	精白米、有塩バター、くずでん粉、ながいも、じゃがいも、サラダ油、三温糖	にんにく、玉葱、人参、クリームチーズ、ぶなしめじ、さやいんげん、マッシュルーム、かぶ、かぶ菜、アセロラジュース、黄桃缶	495 kcal 23.9 g 15.2 g 1.6 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：中高等部	平均	517 kcal 24.3 g 16.7 g 2.1 g
640kcal (550~731)		



＜茶摘み＞
今年5月1日が八十八夜です。八十八夜とは、立春から数えて、88日目にあたる日のこと。「夏も近づく八十八夜…」と歌われるように、ちょうど新茶が出る季節です。新茶の香りは格別ですので、茶葉から入れたお茶を召し上がってみたいいかがでしょうか。



・エネルギーについては基準の最小値550kcalより低い値ですが、これは、栄養価の基である食品成分表の値と基準設定時の食品成分表が異なるためです。基準設定時より割増低くなっておりませんが、内容は変わりませんので御承知おきください。よろしくお願いたします。