



5月 献立予定表



令和7年 ○普通食 ☆後期食

東京都立北特別支援学校長 村上 卓郎

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	○ご飯	○	○肉豆腐 ○レモン和え ○抹茶水ようかん	牛乳、★絹ごし豆腐、豚モモ、こしあん	精白米、しらたき、三温糖、でんぶん、サラダ油	人参、干し椎茸、玉葱、ねぎ、さやいんげん、小松菜、キャベツ、ぶなしめじ、レモン果汁	583 kcal 26.9 g 16.8 g 1.7 g
2金	○中華風炊きおこわ	○	○揚げ餃子 (1個付) ○わかめ入り五目スープ ○☆ビーツジュース	牛乳、豚モモ、豚モモ、豚ばら、生わかめ	精白米、もち米、ごま油、三温糖、★薄力粉、★きょうざの皮φ12cm、揚げ油	干し椎茸、たけのこ水煮缶、糸みつば、白菜、にら、人参、玉葱、小松菜、生姜、桃ジュース	587 kcal 20.4 g 15.7 g 1.8 g
5月	こどもの日						
6火	きょうじつ 休日						
7水	○米粉のチキンクリームスパゲティ	○	○ごまじゃこサラダ ○ジュレインスープ	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、粉チーズ、ちりめんじゃこ	★スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、有塩バター、白ごま、三温糖	玉葱、人参、ぶなしめじ、ホールコーン、小松菜、キャベツ、きゅうり、セロリ、赤ピーマン	585 kcal 29.1 g 21.8 g 2.1 g
8木	○ご飯	○	○つくねハンバーグ ○にんじんグラッセ ○さわやかサラダ ○味噌汁 (ジャガ・玉葱・油揚げ)	牛乳、鶏肉、★たまご、★白みそ、★赤みそ、★油揚げ	精白米、★生パン粉、でん粉、三温糖、有塩バター、サラダ油、じゃがいも	玉葱、人参、みかん缶、キャベツ、きゅうり	604 kcal 27.7 g 17.8 g 2.1 g
9金	○豚丼	○	○ゆかり和え ○具沢山味噌汁 ○カラマンダリン (国産)	牛乳、豚肩ロース、豚モモ、★白みそ、★赤みそ、★油揚げ	精白米、サラダ油、しらたき、三温糖、じゃがいも	生姜、にんにく、玉葱、ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、ごぼう、ぶなしめじ、国産カラマンダリン	579 kcal 25.2 g 17.7 g 1.9 g
12月	○ドライカレー (豆入り)	○	○フレンチサラダ ○野菜スープ ○アセロラゼリー	牛乳、豚ひき肉、和牛モモ挽き、★国産大豆水煮、スキムミルク、調理用牛乳、ベーコン (卵・小麦・大豆不使用)	精白米、有塩バター、サラダ油、★薄力粉、三温糖、じゃがいも	生姜、にんにく、玉葱、人参、冷凍グリーンピース、トマトジュース、キャベツ、アスパラガス、きゅうり、かぶ、かぶ菜、7時ジュース、白桃缶	602 kcal 20.2 g 19.8 g 2.2 g
13火	○ご飯	○	○鯖の味噌煮 牛蒡添え ○切干大根サラダ ○野菜碗 (鶏肉入り)	牛乳、さば、★赤みそ、鶏肉	精白米、三温糖、でん粉、サラダ油、ごま油	ごぼう、生姜、切干しいたけ、キャベツ、人参、えのきたけ、かぶ、かぶ菜、ねぎ	620 kcal 24.4 g 24.8 g 2.0 g
14水	○ピースごはん	○	○ひじき入り卵焼き ○かぶのあちら漬け ○じゃが芋とツナの味噌汁	牛乳、豚ひき肉、干ひじき、★たまご、刻み昆布、生わかめ、★赤みそ、★白みそ	精白米、サラダ油、三温糖、じゃがいも	グリーンピース、人参、玉葱、干し椎茸、さやいんげん、かぶ、かぶ菜	560 kcal 23.7 g 18.7 g 1.6 g
15木	○黒砂糖パン	○	○ポトフ ○人参ドレッシング 野菜 ○フルーツヨーグルト	牛乳、豚モモ、プレーンヨーグルト	★黒砂糖パン、サラダ油、じゃがいも、三温糖、上白糖	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、かぶ、セロリ、マッシュルーム、かぶ菜、大根、きゅうり、みかん缶、白桃缶、りんご缶	540 kcal 25.3 g 17.9 g 2.1 g
16金	○ご飯	○	○白身魚のピカタ ○マッシュポテト ○ごぼうサラダ ○かぶとわかめの味噌汁	牛乳、むきがれい★たまご、粉チーズ、★白みそ、★赤みそ、生わかめ、★油揚げ	精白米、じゃがいも、有塩バター、サラダ油、三温糖、ごま油	パセリ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、人参、かぶ	555 kcal 27.5 g 15.8 g 2.1 g
19月	○ご飯	○	○鯉のから揚げチキチキあん ○胡麻酢 ○飛鳥汁	牛乳、かつお (春獲り)、鶏肉、★油揚げ、★白みそ	精白米、でんぶん、米粉、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	596 kcal 28.3 g 18.8 g 1.7 g
20火	○鶏ごぼうピラフ	○	○鉄骨サラダ ○じゃが芋とベーコンのスー ○パイナップル	牛乳、鶏肉ひき肉、干ひじき、しらす干し、サラダチーズ、ベーコン (卵・小麦・大豆不使用)	精白米、有塩バター、サラダ油、上白糖、じゃがいも	ごぼう、玉葱、人参、ホールコーン、冷凍グリーンピース、小松菜、ベストもやし、レモン果汁、パセリ、パイナップル	586 kcal 20.9 g 18.4 g 2.1 g
21水	○ご飯	○	○豆腐の中華煮 (あさり入) ○わかめとチンゲン菜のスー ○★黒ごまプリン	牛乳、豚モモ、★絹ごし豆腐 (冷凍)、あさり水煮レトルト、生わかめ、加糖練乳	精白米、サラダ油、三温糖、でんぶん、ごま油、黒練りごま、上白糖	にんにく、生姜、ねぎ、人参、ぶなしめじ、たけのこ水煮缶、干し椎茸、小松菜、チンゲン菜	567 kcal 25.7 g 18.3 g 1.8 g
22木	○鮭のひつまぶし風	○	○肉じゃが ○沢煮碗	牛乳、★からふとます、豚モモ、豚ばら、★油揚げ	精白米、三温糖、白ごま、じゃがいも、つきこんにゃく、サラダ油	生姜、ごぼう、干し椎茸、きゅうり、玉葱、人参、大根、ねぎ	557 kcal 27.1 g 17.5 g 1.6 g
23金	○肉南蛮うどん	○	○野菜の梅しそあえ ○スイートポテト	牛乳、豚モモ、豚ばら、生クリーム、★たまご	★細うどん、サラダ油、三温糖、さつまいも、有塩バター、上白糖	生姜、玉葱、ねぎ、キャベツ、ほうれん草、人参、しそ葉、ねり梅	575 kcal 24.8 g 17.1 g 2.3 g
24土	○ハヤシライス (豚肉)	○	○コーンサラダ ○カレーカキ	牛乳、豚モモ	精白米、サラダ油、★薄力粉、有塩バター、三温糖	人参、玉葱、ぶなしめじ、生姜、にんにく、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、白桃缶、みかん缶、りんご缶、オレンジジュース	631 kcal 20.5 g 18.6 g 1.4 g
26月	振り替え休日						
27火	○混ぜ込みピザ (大豆ミート入)	○	○五目豆乳スープ ○★バナナコッタオレンジソース	牛乳、豚ひき肉、★大豆ミート、あさり水煮レトルト、★豆乳、生クリーム	精白米、ごま油、三温糖、白ごま、サラダ油、じゃがいも、上白糖、くずでん粉	生姜、にんにく、ねぎ、りんご、人参、小松菜、ベストもやし、玉葱、きくらげ (乾)、糸みつば、オレンジジュース	625 kcal 24.8 g 21.6 g 1.7 g
28水	○バターロールパン	○	○ポークビーンズ ○★パスタの甘酢サラダ ○★りんごゼリー	牛乳、金時豆、豚モモ	★国産小麦粉バターロールパン、サラダ油、じゃがいも、三温糖	にんにく、玉葱、人参、セロリ、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、小松菜、りんごジュース	545 kcal 27.2 g 17.2 g 2.0 g
29木	○ご飯	○	○魚の干煎焼き (鰯) (エッグケア) ○のりあえ ○豚汁	牛乳、さわら、刻みのり、★赤みそ、★白みそ、豚モモ	精白米、サラダ油、★エッグケアマヨネーズ (卵不使用、大豆使用)、じゃがいも、板こんにゃく	玉葱、人参、青ピーマン、小松菜、えのきたけ、キャベツ、ごぼう、大根、ねぎ	575 kcal 27.7 g 21.3 g 1.9 g
30金	○コーンピラフ	○	○レーバーとじゃが芋の揚げ煮 ○野菜スープ ○赤肉メロン	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、でんぶん、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、冷凍グリーンピース、生姜、キャベツ、小松菜、赤肉メロン	625 kcal 22.2 g 22.0 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。



今月の目標 バランスよく食事をしよう

朝ごはんには何を食べていますか？食欲がなくパンだけ…という日もあるのではないしょうか。早寝・早起き・朝ごはんのリズムを整え、食べる習慣ができれば、少しずつ栄養バランスを意識してみよう。
ごはんやパンは糖質が多く含まれ、脳のエネルギー源となります。みそ汁やスープ、牛乳・乳製品は水分と一緒にビタミンやミネラルがとることができるので、食欲がない時にもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でもプラスすることから始めましょう。



＜今年度の給食室＞
調理担当は、3年契約の1年目の東京フードサービス株式会社の14名の皆さんです。
献立・発注等は学校の栄養士 宮野・赤羽が担当いたします。
よろしく願いいたします。



学校給食摂取基準：中高等部 640kcal (550～730kcal)	平均	585 kcal 25.0 g 18.9 g 1.9 g
---	----	---------------------------------------