



5月 献立予定表



令和7年△中期食 初期食

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	△白粥 	○	△肉豆腐 △レモン和え △抹茶水ようかん △ウルtrasoup(和)	牛乳、ウルトラ寒天、★木綿豆腐、豚モモ、こしあん	精白米、ながいも、くずでん粉、板こんにゃく、三温糖、サラダ油	生姜、人参、干し椎茸、玉葱、冷凍グリーンピース、ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、レモン果汁	557 kcal 28.2 g 16.0 g 1.6 g
2 金	△中華風がゆ	○	△豚汁(餃子) △五目スープ △ビーツジュース(和)	牛乳、豚モモ、豚モモ、ウルトラ寒天、生わかめ	精白米、ごま油、三温糖、くずでん粉、ながいも、★ひやむぎ(乾)	たけのこ水煮缶、干し椎茸、ほうれん草、生姜、にんにく、白菜、玉葱、にら、人参、桃ジュース	477 kcal 23.3 g 13.1 g 1.6 g
5 火	こどもの日 きょうじつ 休日						
7 水	△チキンクリームスバゲティ(冷菜)	○	△ごまとはんぺんサラダ △ジュリエンスープ	牛乳、鶏肉、ウルトラ寒天、粉チーズ、★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用)	★ひやむぎ(乾)、三温糖、有塩バター、オリーブ油、くずでん粉、ながいも、サラダ油、★薄力粉、練りごま	生姜、玉葱、人参、エリンギ、クリーム、ほうれん草、キャベツ、きゅうり	500 kcal 25.3 g 17.2 g 3.3 g
8 木	△白粥	○	△鶏肉のソテー △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、ウルトラ寒天、鶏胸肉、★絹ごし豆腐、★赤みそ、★白みそ	精白米、ながいも、くずでん粉、三温糖、有塩バター、サラダ油、じゃがいも、ごま油	玉葱、生姜、人参、みかん缶、白桃缶、キャベツ、きゅうり	447 kcal 22.2 g 12.3 g 1.6 g
9 金	△豚丼 	○	△ゆかり和え △具沢山味噌汁 △カラオレンゼリー(国産)	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、★白みそ、★絹ごし豆腐	精白米、ながいも、くずでん粉、つきこんにゃく、三温糖、ごま油、じゃがいも、上白糖	生姜、玉葱、にんにく、キャベツ、きゅうり、人参、ごぼう、えのきたけ、国産カラマンドリン	489 kcal 24.3 g 12.5 g 1.7 g
12 月	△ポークカレー(豆入り・ドライ)	○	△フレンチサラダ △野菜スープ △アセロラゼリー	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、★国産大豆水煮、ベーコン	精白米、ながいも、くずでん粉、★薄力粉、有塩バター、サラダ油、三温糖、じゃがいも	玉葱、人参、セロリ、冷凍グリーンピース、マッシュルーム水煮、りんご、生姜、キャベツ、アスパラガス、きゅうり、かぶ、かぶ菜、7thジュース、白桃缶	589 kcal 21.8 g 20.4 g 2.0 g
13 火	△白粥	○	△鯖汁(味噌汁) 牛蒡添 △大根サラダ △野菜碗(鶏肉入り)	牛乳、ウルトラ寒天、さば、鶏胸肉、★赤みそ、鶏肉	精白米、ながいも、くずでん粉、三温糖、サラダ油、ごま油	生姜、ごぼう、大根、人参、キャベツ、えのきたけ、かぶ、かぶ菜、ねぎ	459 kcal 23.2 g 16.7 g 1.6 g
14 水	△ビーズ粥 	○	△茶碗蒸し(ひじき入り卵焼き) △じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳、ウルトラ寒天、★たまご、生クリーム、豚モモ、干ひじき、★赤みそ、生わかめ	精白米、有塩バター、三温糖、くずでん粉、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	453 kcal 20.2 g 17.4 g 1.2 g
15 木	△パン粥(黒砂糖入り)	○	△ポトフ △人参ドレッシングサラダ △フルーツヨーグルト △フルーツ	牛乳、豚モモ、ウルトラ寒天、プレーンヨーグルト	★食パン、黒砂糖、ながいも、くずでん粉、じゃがいも、サラダ油、三温糖、上白糖	生姜、玉葱、人参、キャベツ、かぶ、かぶ菜、セロリ、マッシュルーム、大根、きゅうり、にんにく、白桃缶、みかん缶、りんご缶	565 kcal 27.4 g 20.3 g 1.9 g
16 金	△白粥	○	△鯖のソテー(ピカタ風) △マッシュドポテト △ごぼうサラダ △かぶとわかめの味噌汁	牛乳、ウルトラ寒天、さわか、鶏肝、粉チーズ、★赤みそ、生わかめ、★絹ごし豆腐	精白米、ながいも、くずでん粉、じゃがいも、有塩バター、サラダ油、三温糖、ごま油	生姜、キャベツ、きゅうり、ごぼう、人参、かぶ	472 kcal 22.8 g 16.2 g 1.9 g
19 月	△白粥 	○	△鯉のテリヌケチャップあん △胡麻酢 △飛鳥汁	牛乳、ウルトラ寒天、かつお(春獲り)、鶏モモ挽肉、★絹ごし豆腐、★白みそ	精白米、ながいも、くずでん粉、三温糖、★薄力粉、揚げ油、練りごま、ごま油、じゃがいも	生姜、ほうれん草、キャベツ、人参、玉葱、大根	446 kcal 24.6 g 12.0 g 1.5 g
20 火	△鶏ごぼうピラフがゆ	○	△鉄骨サラダ △じゃが芋とベーコンのスープ ★パンゼリー	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、干ひじき、★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用)、粉チーズ、ベーコン	精白米、有塩バター、ながいも、くずでん粉、サラダ油、上白糖、じゃがいも	生姜、ごぼう、人参、玉葱、クリーム、冷凍グリーンピース、大根、ほうれん草、レモン果汁、パンジュース	505 kcal 22.5 g 15.0 g 1.9 g
21 水	△白粥	○	△豆腐の中華煮 △わかめスープ △黒ごまプリン	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、★木綿豆腐、生わかめ、加糖練乳	精白米、ながいも、くずでん粉、三温糖、黒練りごま、上白糖	生姜、たけのこ水煮缶、人参、干し椎茸、玉葱、ほうれん草	541 kcal 28.3 g 18.3 g 1.3 g
22 木	△白粥と鯖汁野菜あん	○	△肉じゃが △沢庵碗	牛乳、ウルトラ寒天、★生鮭、豚モモ、★絹ごし豆腐	精白米、ながいも、くずでん粉、三温糖、じゃがいも、サラダ油	生姜、ごぼう、生しいたけ、冷凍グリーンピース、玉葱、人参、さやいんげん、干し椎茸、大根	466 kcal 25.2 g 11.9 g 1.2 g
23 金	△肉南蛮うどん	○	△野菜の梅しそあえ △マッシュスイートポテト △ウルtrasoup	牛乳、豚モモ、生クリーム、ウルトラ寒天	★ひやむぎ(乾)、三温糖、サラダ油、くずでん粉、ながいも、さつまいも、上白糖、有塩バター	生姜、玉葱、人参、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、しそ葉、ねり梅	527 kcal 22.7 g 15.6 g 3.4 g
24 土	△ハヤシライス	○	△コーンサラダ △フルーツゼリー △フルーツ	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ	精白米、ながいも、くずでん粉、★薄力粉、有塩バター、サラダ油、三温糖	生姜、人参、玉葱、えのきたけ、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、クリーム、白桃缶、みかん缶、りんご缶、オレンジジュース	522 kcal 21.6 g 16.1 g 1.3 g
26 月	振替休業日 ふりかえきゅうぎょうび						
27 火	△白粥とビーツの具	○	△五目豆乳スープ △パンナコッタオレンジソース	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、ほたて貝柱すり身、★豆乳、生クリーム	精白米、ながいも、くずでん粉、ごま油、三温糖、練りごま、★乾燥パン粉(大豆を含む)、じゃがいも、上白糖	生姜、にんにく、ねぎ、人参、ほうれん草、白菜、玉葱、えのきたけ、オレンジジュース	536 kcal 25.6 g 17.7 g 1.2 g
28 水	△バターパン粥	○	△ポークビーンズ △キャベツの甘酢サラダ △りんごゼリー △フルーツ	牛乳、金時豆、豚モモ、ウルトラ寒天	★食パン、有塩バター、三温糖、サラダ油、ながいも、くずでん粉、じゃがいも	にんにく、生姜、玉葱、人参、セロリ、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、りんごジュース	557 kcal 27.8 g 19.4 g 1.7 g
29 木	△白粥	○	△鯖のテリヌ(干草) △のりあえ △豚汁	牛乳、ウルトラ寒天、さわか、鶏肝焼き、刻みのり、★赤みそ、★白みそ、豚モモ	精白米、ながいも、くずでん粉、★マヨネーズ、三温糖、じゃがいも	生姜、玉葱、人参、生しいたけ、冷凍グリーンピース、ほうれん草、えのきたけ、キャベツ、ごぼう、大根	511 kcal 24.5 g 19.2 g 1.4 g
30 金	△コーンピラフ	○	△レバーとじゃが芋の揚げ煮 △野菜スープ △赤肉メロン	牛乳、ウルトラ寒天、ベーコン、豚肝臓、鶏胸肉、★赤みそ	精白米、炒め油、有塩バター、揚げ油、くずでん粉、ながいも、じゃがいも、サラダ油、三温糖、はちみつ	にんにく、玉葱、人参、クリーム、まいたけ、冷凍グリーンピース、生姜、キャベツ、ほうれん草、赤肉メロン	495 kcal 24.7 g 16.0 g 1.5 g
※アレルギー食品には★記号を表示しています							506 kcal 24.3 g 16.2 g 1.7 g
※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 640kcal (550〜730kcal)
<グリーンピース> 冷凍や缶詰のものもありますが、旬の生豆はほっくりしており独特香りも楽しむことができます。旬は晩春から初夏にかけてです。 <アスパラガス> アスパラガスの茎は、春の初めのまだ寒さが残る時期に土から出てきます。茎に近い皮はピーラーで剥いておくと口当たりが良くなります。							・エネルギーについて 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1割弱低くなっておりますが、内容は変わりませんので御承知ください。よろしく願いいたします。