



5月 献立予定表



令和8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	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	【八十八夜献立】 ○中華風炊きおこわ	○	○もち米しゅうまい(えび入り) ○五目スープ ○☆抹茶ミルクゼリー(手作あん)	牛乳、豚モモ、豚モモ、★むきえびすり身、★たまご、豚ばら、あずき(乾)	精白米、もち米、ごま油、三温糖、でんぶん	干し椎茸、たけのこ水煮、★えだまめ(冷凍)、玉葱、人参、小松菜、ベストもやし、生姜	626 kcal 31.6 g 16.0 g 2.1 g
4 月	みどりの日						
5 火	こどもの日						
6 水	休日						
7 木	○スバゲティミートソース	○	○ごまじゃこサラダ ○ゾレインスープ	牛乳、豚モモ、スキムミルク、粉チーズ、ちりめんじゃこ	★スバゲティ、オリーブ油、サラダ油、有塩バター、サラダ油、★薄力粉、三温糖、白ごま	生姜、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリー、トマト缶、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン	556 kcal 26.6 g 20.0 g 2.2 g
8 金	○ご飯	○	○鰯の七味焼き ○煮豆 ○豆腐とごまのチャップルー ○じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳、さわら、金時豆、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、★木綿豆腐、★たまご、生わかめ、★白みそ、★赤みそ	精白米、ごま油、三温糖、上白糖、じゃがいも	にんにく、生姜、ねぎ、にがうり、ベストもやし、玉葱、人参	595 kcal 29.4 g 20.5 g 1.8 g
11 月	○ご飯	○	○肉豆腐 ○レモン和え ○カラマンダリン(国産)	牛乳、★絹ごし豆腐(冷凍)、豚モモ	精白米、サラダ油、しらたき、三温糖、でんぶん	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、国産カラマンダリン	556 kcal 27.7 g 17.1 g 1.8 g
12 火	○ジャンバラヤ風	○	○フライドポテト ○小松菜と人参のミルクスープ ○アセロラゼリー	牛乳、★国産大豆水煮、ウインナー、★むきえび、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米、サラダ油、有塩バター、じゃがいも、揚げ油、オリーブ油、三温糖	人参、玉葱、ホールコーン、青ピーマン、小松菜、アセロラジュース、白桃缶	624 kcal 20.5 g 21.0 g 1.8 g
13 水	○ご飯	○	○鰯の味噌煮 牛蒡添え ○切干大根サラダ ○野菜碗	牛乳、たいせいようさば、★赤みそ、鶏もも肉	精白米、三温糖、でんぶん、サラダ油、ごま油	ごぼう、生姜、切干しだいこん、キャベツ、人参、えのきたけ、かぶ、かぶ菜、ねぎ	624 kcal 25.3 g 25.2 g 1.9 g
14 木	○衣笠丼	○	○ゆかり和え ○具沢山味噌汁 ○沖縄産パイナップル	牛乳、★油揚げ、★たまご、★絹ごし豆腐、★白みそ、★赤みそ	精白米、三温糖、じゃがいも	玉葱、万能ねぎ、干し椎茸、糸みつば、キャベツ、きゅうり、人参、ごぼう、ぶなしめじ、小松菜、パイナップル	577 kcal 23.5 g 19.0 g 1.8 g
15 金	○セルフ フィッシュバーガー	○	○ABCマカロニスープ ○ヨーグルト和え	牛乳、もうか、★たまご、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、プレーンヨーグルト、生クリーム	★ミルクパン、★薄力粉、★生パン粉、揚げ油、三温糖、★マカロニ、上白糖	キャベツ、人参、えのきたけ、ホールコーン、小松菜、りんご缶、黄桃缶、みかん缶	593 kcal 30.5 g 23.6 g 2.0 g
18 月	○混ぜ込みビビンバ	○	○わかめとチンゲン菜のスープ ○☆米粉のきなこ蒸しパン	牛乳、豚ひき肉、豚レバー、生わかめ、鶏もも肉、★きな粉(大豆)、加糖練乳	精白米、ごま油、三温糖、白ごま、米粉、サラダ油	生姜、にんにく、ねぎ、りんご、人参、小松菜、ベストもやし、チンゲン菜、玉葱	620 kcal 22.4 g 21.5 g 1.8 g
19 火	【食育の日】 ○ご飯	○	○鰯のから揚げチャップあん ○のりあえ ○豆乳入り呉汁	牛乳、かつお、刻みのり、★赤みそ、★白みそ、鶏もも肉、★油揚げ、★大豆(国産、乾)、★豆乳	精白米、でんぶん、米粉、揚げ油、三温糖、白ごま、じゃがいも	生姜、小松菜、えのきたけ、キャベツ、人参、ごぼう、大根、ねぎ	594 kcal 30.4 g 18.2 g 1.5 g
20 水	○あなか焼きそば	○	○さつま芋の蜂蜜煮 ○豆腐と小松菜のスープ	牛乳、豚モモ、★いか、★むきえび、★あさり水煮、鶏もも肉、★絹ごし豆腐	★蒸し中華めん、サラダ油、三温糖、ごま油、でんぶん、さつまいも、はちみつ	人参、玉葱、たけのこ水煮、キャベツ、チンゲン菜、生姜、干し椎茸、小松菜	554 kcal 27.8 g 15.8 g 2.2 g
21 木	○ご飯	○	○さごちの味噌焼き ○鉄骨サラダ ○五月汁 ○☆りんごゼリー 小	牛乳、さごち、★白みそ、干ひじき、しらすずし、サラダチーズ、★絹ごし豆腐、★油揚げ	精白米、三温糖、白ごま、サラダ油、上白糖	切干しだいこん、小松菜、人参、レモン果汁、たけのこ水煮、ふき、ごぼう、りんごジュース	577 kcal 25.9 g 17.9 g 1.8 g
22 金	○コーンピラフ	○	○レバーとじゃが芋の揚げ煮 ○野菜スープ ○☆カルピスゼリー	牛乳、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、豚肝臓、★赤みそ、カルピス	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、上白糖	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	631 kcal 21.8 g 27.2 g 2.2 g
23 土	【授業参観】 ○米粉ポークカレー	○	○アスパラ入りフレンチサラダ ○パンヨーグルト	牛乳、豚モモ、プレーンヨーグルト	精白米、サラダ油、じゃがいも、米粉、有塩バター、三温糖、上白糖	生姜、にんにく、セロリー、玉葱、人参、りんご、キャベツ、アスパラガス、きゅうり、パン缶	594 kcal 21.7 g 17.2 g 1.7 g
25 月	振替休業日						
26 火	○豆腐と挽肉のあなか焼	○	○ごま和え ○吉野汁 ○☆白ごまミルクゼリー 小	牛乳、豚モモ、★赤みそ、★絹ごし豆腐(冷凍)、生クリーム	精白米、サラダ油、三温糖、でんぶん、白ごま、練りごま、上白糖、じゃがいも	生姜、にんにく、ねぎ、玉葱、干し椎茸、たけのこ水煮、人参、万能ねぎ、小松菜、ベストもやし、ごぼう、えのきたけ	618 kcal 26.1 g 18.8 g 2.1 g
27 水	【小松菜の日】 ○ご飯	○	○照り焼きハンバーグ ○粉ふき芋 ○辛子和え ○キャベツと油揚げの味噌汁	牛乳、豚モモ、★木綿豆腐、スキムミルク、★たまご、★油揚げ、生わかめ、★白みそ、★赤みそ	精白米、サラダ油、★生パン粉、三温糖、でんぶん、じゃがいも	玉葱、小松菜、人参、ベストもやし、キャベツ	591 kcal 29.7 g 17.3 g 1.9 g
28 木	○国産小麦のコッペパン	○	○米粉のピーンズホワイトシチュー ○キャベツの甘酢サラダ ○赤肉メロン	牛乳、豚モモ、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、白いんげん豆、粉チーズ、スキムミルク	★国産小麦粉コッペパン、サラダ油、じゃがいも、米粉、有塩バター、三温糖	玉葱、人参、ぶなしめじ、にんにく、生姜、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、赤肉メロン	569 kcal 27.1 g 20.1 g 1.9 g
29 金	○ご飯	○	○ひじき入り卵焼き ○しらす和え ○味噌汁(じゃが芋玉葱あおき)	牛乳、豚ひき肉、干ひじき、★たまご、しらすずし、★白みそ、★赤みそ、あおき	精白米、サラダ油、三温糖、白ごま、ごま油、じゃがいも	人参、玉葱、干し椎茸、さやいんげん、キャベツ、小松菜	574 kcal 25.0 g 20.5 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 640kcal (550～731kcal)	平均	593 kcal 26.3 g 19.8 g 1.9 g
---	----	---------------------------------------

5月 給食たより

今月の目標 バランスよく食事をしよう



ふりかけきゅうりきょうりゅう

給食では、
端午の節句に合わせて、
お菓子ではありませんが、
ちゅうりゅう た
中華風の炊きおこわの
献立を実施します。

お知らせ

今年度の給食室は、
調理担当は、3年契約の2年目の東京フード
サービス株式会社(株)の14名の皆さんです。
今年度は、おなじみの「かこう」を、
献立・発注等は今年度も学校の栄養士
みやの あかほね たろう
宮野・赤羽が担当いたします。よろしくお願いたします。