



5月 献立予定表



令和8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金	【八十八夜献立】 △中華風がゆ	○	△もち米しゅうまいソース △五目スープ △抹茶ミルクゼリー(あん)	牛乳, 豚モモ, 豚モモ, 鶏胸肉, ★むきえび, ウルトラ寒天, こしあん	精白米, 三温糖, ごま油, くる粉, ながいも, ★ひやむぎ(乾)	玉葱, 干し椎茸, ★えだまめ(冷凍), 生しいたけ, 人参, ほうれん草	567 kcal 33.1 g 14.2 g 2.6 g
4月	みどりの日						
5月	こどもの日						
6月	休日						
7木	△おがげデミターソース(冷麦)	○	△ごまとはんぺんサラダ △ジューリアンスープ	牛乳, 豚モモ, 粉チーズ, ウルトラ寒天, ★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, くる粉, ながいも, サラダ油, ★薄力粉, 練りごま	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム, セロリ, キャベツ, きゅうり, ほうれん草	540 kcal 24.3 g 18.1 g 4.3 g
8金	△白粥	○	△鰯の押し(醤油あん) ★煮魚 △豆腐とゴーヤのチャンプル △じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳, ウルトラ寒天, さわら, 金時豆, ★絹ごし豆腐, ★たまご, ベーコン(卵・小麦・大豆不使用), ★赤みそ, 生わかめ	精白米, さといも(冷凍), でんぶ, 三温糖, くる粉, サラダ油, ごま油, じゃがいも	生姜, ほうれん草, 人参, 玉葱	513 kcal 24.8 g 17.3 g 2.2 g
11月	△白粥	○	△肉豆腐 △レモン和え △カラオレンジゼリー(国産) △カルパス	牛乳, ウルトラ寒天, ★木綿豆腐, 豚モモ	精白米, ながいも, くる粉, 板こんにゃく, 三温糖, 上白糖	生姜, 人参, 干し椎茸, 玉葱, 冷凍グリーンピース, ほうれん草, まいたけ, レモン果汁, 国産カラマンダリン	532 kcal 27.8 g 15.2 g 2.5 g
12火	△ジャンバラヤ風がゆ	○	△マッシュポテト △小松菜と人参のミルクスープ △アセロラゼリー	牛乳, ウルトラ寒天, ★むきえび, 豚モモ, ★国産大豆水煮, ウィンナー, ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米, ながいも, くる粉, 有塩バター, じゃがいも, オリーブ油, 三温糖	生姜, 人参, 玉葱, クラム, 冷凍グリーンピース, ほうれん草, アセロラジュース, 白桃缶	565 kcal 23.9 g 17.7 g 2.0 g
13水	△白粥	○	△鯖押し(味噌ソース)牛蒡添え △大根サラダ △野菜碗	牛乳, ウルトラ寒天, たいせいやうさば, 鶏胸肉, ★赤みそ, 鶏胸肉	精白米, さといも(冷凍), でんぶ, 三温糖, くる粉, 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, かぶ葉, ねぎ	495 kcal 24.4 g 18.0 g 2.1 g
14木	△衣笠丼	○	△ゆかり和え △具沢山味噌汁 ★△パイゼリー	牛乳, ウルトラ寒天, ★木綿豆腐, ★たまご, 生クリーム, ★赤みそ	精白米, ながいも, くる粉, 三温糖, ごま油, じゃがいも, 上白糖	干し椎茸, 玉葱, かぶ, 冷凍グリーンピース, キャベツ, きゅうり, 人参, ごぼう, えのきたけ, ほうれん草, パインジュース	547 kcal 23.7 g 18.7 g 2.1 g
15金	△パン粥と魚押し(ソース)	○	△ABCマカロニスープ △ヨーグルト和え	牛乳, かじきまぐろ, 鶏胸肉, ベーコン(卵・小麦・大豆不使用), ウルトラ寒天, プレーンヨーグルト, 生クリーム	★食パン, 三温糖, さといも(冷凍), でんぶ, くる粉, 揚げ油, ★生パン粉, ★クイックマカロニ, 上白糖	生姜, キャベツ, 人参, えのきたけ, クラム, ほうれん草, りんご缶, 黄桃缶, みかん缶	549 kcal 26.3 g 19.9 g 2.1 g
18月	△白粥と ピビンパの具(テリーヌ)	○	△わかめとチンゲン菜のスープ △きなこパン粥	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ, 鶏胸肉, 生わかめ, ★きな粉(大豆)	精白米, さといも(冷凍), でんぶ, ごま油, 三温糖, 練りごま, くる粉, ★生パン粉, 有塩バター	生姜, にんにく, ねぎ, 人参, ほうれん草, 白菜, 玉葱	505 kcal 26.1 g 15.1 g 1.7 g
19火	【養育の日】 △白粥	○	△鰹の押し(みそだれ) △のりあえ △豆腐入り具汁	牛乳, ウルトラ寒天, かつお, 鶏もも肉, 刻みのり, ★赤みそ, ★白みそ, ★豆乳, 鶏胸肉	精白米, さといも(冷凍), でんぶ, ★薄力粉, 揚げ油, 三温糖, くる粉, じゃがいも	生姜, ほうれん草, えのきたけ, キャベツ, 人参, ねぎ, ごぼう, 大根	444 kcal 24.5 g 10.5 g 2.0 g
20水	△あんかけ焼きそば(冷麦)	○	△さつま芋マッシュ蜂蜜 △豆腐と納豆のスープ	牛乳, 豚モモ, いか, ★むきえび, 鶏胸肉, ★絹ごし豆腐, ウルトラ寒天	★ひやむぎ(乾), 三温糖, ごま油, くる粉, ながいも, さつま芋, はちみつ	生姜, 人参, 玉葱, たけのこ水煮, キャベツ, 干し椎茸, ほうれん草	522 kcal 27.0 g 12.6 g 3.7 g
21木	△白粥	○	△鰯の押し(みそだれ) △鉄骨サラダ △五月汁 △りんごゼリー	牛乳, ウルトラ寒天, さわら, 鶏肉, ★白みそ, 干ひじき, しらす干し, 粉チーズ, ★絹ごし豆腐	精白米, さといも(冷凍), でんぶ, 三温糖, くる粉, サラダ油, 上白糖, ごま油	生姜, 大根, 人参, ほうれん草, レモン果汁, たけのこ水煮, ふき, ごぼう, りんごジュース	507 kcal 22.6 g 15.4 g 2.4 g
22金	△コーンピラフがゆ	○	△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, ウルトラ寒天, ベーコン(卵・小麦・大豆不使用), 豚肝臓, 鶏胸肉, ★赤みそ, カルピス	精白米, サラダ油, 有塩バター, 揚げ油, くる粉, ながいも, じゃがいも, 三温糖, 上白糖	にんにく, 玉葱, 人参, クラム, まいたけ, 冷凍グリーンピース, 生姜, キャベツ, ほうれん草	522 kcal 24.6 g 22.1 g 2.0 g
23土	【授業参観】 △ポークカレー	○	△アスパラ入りフレンチサラダ ★△インョーグ △カルパス	牛乳, 豚モモ, ウルトラ寒天, プレーンヨーグルト, スキムミルク	精白米, じゃがいも, さといも(冷凍), くる粉, ★薄力粉, 有塩バター, サラダ油, 三温糖, 上白糖	玉葱, 人参, 冷凍グリーンピース, 生姜, キャベツ, アスパラガス, きゅうり, パインジュース	603 kcal 24.4 g 20.5 g 2.2 g
25月	振替休業日						
26火	△豆腐と挽肉のあんかけがゆ	○	△ごまあえ △吉野汁 △白ごまミルクゼリー	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ, ★木綿豆腐, ★赤みそ, 生クリーム	精白米, ながいも, くる粉, サラダ油, 練りごま, 上白糖, じゃがいも, 三温糖	生姜, 干し椎茸, たけのこ水煮, 人参, にんにく, 玉葱, ほうれん草, 大根, ごぼう, えのきたけ	555 kcal 24.8 g 18.6 g 2.1 g
27水	【小松菜の日】 △白粥	○	△豚肉の押し(照り焼きあん) △マッシュポテト △辛子和え △キャベツと豆腐の味噌汁	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ, ★絹ごし豆腐, 生わかめ, ★白みそ	精白米, さといも(冷凍), でんぶ, 三温糖, くる粉, じゃがいも, 有塩バター, ごま油	玉葱, 生姜, ほうれん草, 人参, 大根, キャベツ	478 kcal 24.7 g 14.0 g 2.3 g
28木	△パン粥	○	△ビ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 △カルパス	牛乳, 豚モモ, 白いんげん豆, ウルトラ寒天	★食パン, 三温糖, さといも(冷凍), くる粉, じゃがいも, ★薄力粉, 有塩バター, サラダ油, はちみつ	生姜, 玉葱, 人参, マッシュルーム, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, 赤肉メロン	572 kcal 25.8 g 22.8 g 2.1 g
29金	△白粥	○	△茶碗蒸し(ひじき) △しらす和え △味噌汁(じゃが芋玉葱あおき)	牛乳, ウルトラ寒天, ★たまご, 生クリーム, 豚モモ, 干ひじき, しらす干し, あおき, ★赤みそ, ★白みそ	精白米, 三温糖, くる粉, 練りごま, じゃがいも, 有塩バター	人参, 玉葱, 干し椎茸, さやいんげん, キャベツ, ほうれん草	499 kcal 21.6 g 18.8 g 1.8 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 (550~731kcal)	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

お茶に含まれる成分と健康効果

今年の5月2日は八十八夜です。なかなか茶葉を急須に入れてゆっくりお茶をいただく時間を取りにくいこの頃かもしれません。「八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きする」という言い伝えもあるので、この時期にしか味わえない新茶を楽しんでみてはいかがでしょうか。

カテキン類 ★抗酸化作用 ★抗菌作用 ★口臭・虫歯予防 ★歯垢を予防	テアニン ★リラックス効果	ビタミンC ★抗酸化作用 ★腸管予防 ★歯垢を予防 ★歯に付く	フッ素 ★虫歯予防	カフェイン ★疲労回復 ★眠気を覚ます
---	-------------------------	--	---------------------	----------------------------------