



令和6年5月献立表

東京都立調布特別支援学校

日	献立名	牛乳	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人分 たんぱく質 脂質g	メモ	
1水	七分つきごはん  鶏肉のごま焼き 生揚げの卵としみそ汁 小倉抹茶ゼリー	○	牛乳、鶏肉、生揚げ、鶏卵、味噌、生わかめ、粉寒天、生クリーム、あずき	米、砂糖、ごま、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、椎茸、さやいんげん	518 26.3 18.5	 ★1 (水) 小倉抹茶ゼリー 1日は十八夜です。茶摘みを始めるのによい頃とされているのにちなみ、抹茶を使ったデザートです。 ★8 (水) ピースごはん この季節にしかなに入らない、生のグリーンピースを使ったごはんです。  ★10 (金) 空豆の塩ゆで 一年に一度だけの登場です。 ★15 (水) 郷土料理の日 月に1回日本各地の郷土料理・食材を紹介します。5月は愛知県です。詳しくは給食だよりで。 ★16 (木) 絵本コラボ 「読書週間」にあわせ、絵本とコラボした給食を各学期に1回実施します。 今回は「コロッケです」とコラボ。コロッケ屋さんから飛び出したコロッケが、ころころころころ。コロッケ屋さんのようにこんがり美味しいコロッケを作ります！ ★旬の野菜・果物 グリーンピース・空豆・養生柑・甘夏・メロン・小玉すいか 果物は缶詰も含め全て国産品を使用しています。	
2木	シーフード カレーライス 	シヨア	シヨア、メカジキ、ほたて貝柱、いか、プレーンヨーグルト、長ひじき、ダイスチーズ	米、米粉、小麦粉、バター、米粉パウダー、じゃがいも、砂糖、卵不使用マヨネーズ	にんにく、生姜、玉葱、にんじん、りんご、トマト、缶、キャベツ、きゅうり、甘夏	471 16.1 11.4		
3金	憲法記念日							
6月	休日							
7火	七分つきごはん  鮭の利休焼き 春雨のカレー炒め 豚汁 デコボン	○	牛乳、鮭、豚肉、豆腐、味噌	米、砂糖、ごま、春雨、油、じゃがいも、こんにゃく	にんにく、生姜、もやし、にんじん、キャベツ、いんげん、大根、ごぼう、長葱、デコボン	458 24.0 13.1		
8水	ピースごはん  豚肉の葱味噌焼き のり酢あえ すまし汁 南瓜プリン	○	牛乳、豚肉、味噌、刻み海苔、なると、豆腐、粉寒天、生クリーム	米、砂糖、さつまいも	グリーンピース、長葱、にんにく、生姜、キャベツ、ほうれん草、もやし、人参、みつば、南瓜	504 23.0 16.6		
9木	七分つきごはん  揚げじゃが芋のそぼろ煮 水菜ともやしのおひたし みそ汁 甘夏	○	牛乳、豚肉、おかつ、油揚げ、味噌	米、じゃがいも、油、こんにゃく、砂糖	玉葱、人参、たけのこ、椎茸、グリーンピース、水菜、キャベツ、もやし、大根、しめじ、甘夏	494 19.3 16.3		
10金	ピザトースト  ポトフ パンプキンサラダ 空豆の塩ゆで	○	牛乳、ツナ、ピザチーズ、豚肉、ウィンナー、ハム	食パン、油、じゃがいも、砂糖、卵不使用マヨネーズ	玉葱、マッシュルーム、人参、にんにく、生姜、人参、白菜、南瓜、きゅうり、アスパラ、空豆	498 25.8 21.7		
13月	七分つきごはん  蒸しきれいの香味ダレ 大豆の磯煮 かきたま汁 養生柑	○	牛乳、きれい、大豆、ひじき、豆腐、鶏卵	米、ごま、砂糖、油、糸こんにゃく、澱粉	生姜、長葱、にんにく、玉葱、いんげん、にんじん、しめじ、小松菜、養生柑	436 23.5 12.6		
14火	あんかけ焼きそば  昆布和え 黒胡麻豆乳寒天	○	牛乳、豚肉、なると、ほたて貝柱、塩昆布、粉寒天、豆乳	中華麺、油、澱粉、ごま、砂糖	生姜、玉葱、人参、たけのこ、白菜、人参、椎茸、木耳、グリーンピース、キャベツ、きゅうり	450 19.8 15.8		
15水	菜飯  鶏のつけ揚げ キャベツのおかか和え 赤だし みかんゼリー	○	牛乳、鶏肉、おかつ、豆腐、味噌、粉寒天	米、油、ごま、澱粉、米粉パウダー、砂糖	大根葉、にんにく、生姜、キャベツ、小松菜、人参、なめこ、長葱、みかんジュース、みかん缶	505 22.3 17.5		
16木	七分つきごはん  ポテトコロッケ 小松菜サラダ みそ汁 甘夏	○	牛乳、豚肉、鶏卵、ツナ、豆腐、味噌、生わかめ	米、じゃがいも、バター、油、米粉パウダー、パン粉、砂糖	玉葱、小松菜、もやし、にんじん、えのき、甘夏	522 19.8 17.9		
17金	ミックスピラフ  しゃきしゃきポテトサラダ ひよこ豆のスープ 桃のクラフティ	○	牛乳、鶏肉、いか、ひよこまめ、鶏卵、生クリーム	油、米、バター、じゃがいも、砂糖、米粉パウダー	にんにく、玉葱、マッシュルーム、赤ピーマン、グリーンピース、きゅうり、人参、カリフラワー、かぶ菜、かぶ、桃缶	495 19.3 15.2		
20月	七分つきごはん  かじきのピリットジャン みそドレサラダ 野菜汁 デコボン	○	牛乳、メカジキ、味噌、油揚げ	米、澱粉、米粉パウダー、油、砂糖	生姜、にんにく、人参、キャベツ、人参、ほうれん草、白菜、大根、ごぼう、長葱、小松菜、デコボン	510 20.9 18.7		
21火	中華丼  大根のピリ辛漬け 中華コーン卵スープ キャロットゼリー	○	牛乳、豚肉、いか、なると、鶏卵、粉寒天	米、米粉、小麦粉、油、砂糖、澱粉	椎茸、木耳、玉葱、長葱、人参、白菜、グリーンピース、胡瓜、ピーマン、大根、しめじ、アスパラ、青梗菜、みかんジュース	476 20.1 11.1		
22水	肉うどん  香味和え さつま芋のミルクかりんとう	○	牛乳、豚肉、油揚げ、脱脂粉乳	うどん、澱粉、砂糖、油、さつまいも、バター	にんじん、玉葱、長葱、椎茸、小松菜、もやし、きゅうり	538 19.9 17.5		
23木	七分つきごはん  鶏肉の生姜焼き 春雨サラダ みそ汁 サイダーボンチ	○	牛乳、鶏肉、ハム、油揚げ、味噌、生わかめ	米、春雨、油、砂糖	生姜、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、りんご缶、みかん缶、パイナップル	474 21.6 12.6		
24金	七分つきごはん  生揚げの肉詰め焼き ジャコとキャベツのサラダ みそ汁 甘夏	○	牛乳、生揚げ、鶏肉、ちりめんじゃこ、味噌	米、砂糖、澱粉、油	生姜、キャベツ、にんじん、水菜、玉葱、セロリ、大根、えのき、小松菜、甘夏	481 24.6 18.4		
27月	七分つきごはん  鮭の塩麹焼き 7品目サラダ みそ汁 デコボン	○	牛乳、鮭、青大豆、ツナ、おかつ、細切り昆布、味噌	米、油、砂糖	レモン、キャベツ、水菜、にんじん、コーン、白菜、えのき、しめじ、玉葱、デコボン	433 23.7 13.0		
28火	ジャコ入り 卵チャーハン  ナムル 五目スープ 南瓜のゴマ団子	○	牛乳、鶏卵、ちりめんじゃこ、鶏肉、豆腐、生クリーム	米、油、ごま、砂糖、米粉パウダー	生姜、長葱、豆もやし、もやし、ぜんまい、ほうれん草、たけのこ、にんじん、椎茸、南瓜	518 20.4 20.7		
29水	ミルクパン  ポテトオムレツ かぶとツナのサラダ パンプキンバタージュ メロン	○	牛乳、ベーコン、鶏卵、ピザチーズ、ツナ	ミルクパン、油、じゃがいも、砂糖、バター、米粉パウダー	玉葱、ピーマン、かぶ、きゅうり、かぶ、にんじん、南瓜、メロン	490 21.2 20.2		
30木	七分つきごはん  棒餃子 中華ピクルス 酸辣湯 りんごゼリー	○	牛乳、豚肉、鶏卵、粉寒天	米、油、餃子の皮、砂糖、澱粉	生姜、長葱、キャベツ、大根、胡瓜、ピーマン、人参、椎茸、しめじ、小松菜、りんごジュース	502 20.1 14.5		
31金	七分つきごはん  チキンカツ レモンキャベツ 呉汁 小玉すいか	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、大豆、味噌	米粉パウダー、パン粉、油、じゃがいも、こんにゃく	キャベツ、黄ピーマン、人参、きゅうり、玉葱、レモン、大根、ごぼう、小松菜、小玉西瓜	530 23.9 18.1		

※食材入荷等の都合により、献立・材料を変更する場合があります。御了承ください。

※栄養価は小学部低学年の数値です。小学部高学年は1.3倍、中学部は1.5倍が目安となっています。

※献立表のイラストは、月刊「学校給食」（全国学校給食協会）、いらすとやのサイトから引用しています。