



令和7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	たんぱく質 たんぱく質 脂質	メモ
1 木	ごはん  豚肉の葱味噌焼き のり酢和え すまし汁	○	牛乳、豚肉、味噌、海苔、なると、豆腐	米、砂糖	長葱、にんにく、生姜、キャベツ、ほうれん草、もやし、にんじん、みつば	422 21.4 14.2	★2日(金) 八十八夜 新茶の季節や初夏の訪れを祝う日です。 抹茶を使ったゼリーが登場します。 
2 金	シーフードカレーライス  長ひじきのサラダ 小倉抹茶ゼリー	○	牛乳、めかじき、ほたて、いか、ヨーグルト、チーズ、寒天、牛乳、生クリーム、小豆	米、米粒麦、油、バター、米粉、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、キャベツ、きゅうり	571 20.6 21.9	
5 月	こどもの日						
6 火	振替休日						
7 水	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、ごま油、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、さやいんげん、大根、ごぼう、長葱、デコボン	455 23.9 12.8	
8 木	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、スキムミルク	うどん、澱粉、砂糖、ごま油、さつま芋、油、バター	にんじん、玉ねぎ、長ネギ、椎茸、小松菜、もやし、きゅうり	538 19.9 17.5	★7日(水)、19日(月) デコボン 清見オレンジとボンカンを掛け合わせてできた品種です。 ジュースで甘みと酸味のバランスがよいといわれています。
9 金	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	○	牛乳、豚肉、おおか、油揚げ、味噌	米、じゃが芋、油、こんにゃく、砂糖	玉葱、にんじん、だけのこと、しいたけ、グリーンピース、水菜、キャベツ、もやし、大根、しめじ	480 19.0 16.0	
1 2 月	ごはん  蒸しかりの香味ダレ 大豆の磯煮 かきたま汁 美生柑	○	牛乳、かれい、大豆、ひじき、豆腐、卵	米、ごま、砂糖、油、こんにゃく、澱粉	生姜、長葱、にんにく、玉葱、さやいんげん、にんじん、しめじ、ごまつな、美生柑	433 23.4 12.3	
1 3 火	ミルクパン  ポテトオムレツ かぶとツナのサラダ パンプキンポタージュ	○	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、ツナ	パン、サラダ油、じゃがいも、バター、砂糖、米粉	玉葱、ピーマン、かぶ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ	474 20.8 20.2	
1 4 水	菜飯  鶏のつけ揚げ キャベツのおかか和え 赤だし	○	牛乳、鶏肉、おおか、豆腐、八丁味噌	米、ごま油、ごま、澱粉、米粉、油、砂糖	大根、にんにく、生姜、キャベツ、小松菜、にんじん、なめこ、長葱	478 22.0 17.5	★14(水) 郷土料理の日 今回は愛知県にちなんだ料理が登場です。 愛知県でよく使われる「八丁味噌」でみそ汁を作ります。 
1 5 木	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	○	牛乳、鶏肉、いか、ひよこ豆	米、油、砂糖、バター、じゃがいも、砂糖	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、キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、かぶ	400 17.1 11.6	
1 6 金	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、卵、寒天	米、ごま油、砂糖、ぎょうざの皮、澱粉	生姜、長葱、キャベツ、ニラ、大根、きゅうり、赤ピーマン、セロリー、にんじん、だけのこと、しいたけ、しめじ、小松菜、りんご、ジュース	499 20.0 14.2	
1 9 月	ごはん  焼きししゃも 肉じゃが 飛鳥汁 デコボン	○	牛乳、ししゃも、豚肉、鶏肉、豆腐、味噌	米、油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	大根、生姜、玉葱、にんじん、さやいんげん、ごぼう、白菜、しめじ、長葱、デコボン	467 22.3 14.4	
2 0 火	中華丼  大根のピリ辛漬け 中華コーン卵スープ 南瓜のゴマ団子	○	牛乳、豚肉、いか、なると、卵、生クリーム	米、米粒麦、油、砂糖、澱粉、米粉、ごま	にんにく、生姜、木耳、玉葱、長葱、にんじん、だけのこと、白菜、グリーンピース、きゅうり、赤ピーマン、大根、しめじ、とうもろこし、青梗菜、南瓜	572 21.9 17.6	★21(水) 絵本コラボ 「おじいちゃんパン」 食パンにトッピングしたトーストが大好きなおじいちゃん。それを分けてもらって一緒に食べるのが好きな僕。 給食では、ツナとチーズをトッピングしたトーストが登場です。
2 1 水	ツナピザトースト  ポトフ パンプキンサラダ 空豆の塩ゆで	○	牛乳、ツナ、チーズ、豚肉、ウィンナー、ハム	食パン、オリーブ油、じゃがいも、砂糖、卵、不使用マヨネーズ	トマト、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、生姜、にんじん、白菜、南瓜、きゅうり、ブロッコリー、空豆	498 25.8 21.7	
2 2 木	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、わかめ	米、春雨、ごま油、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、パイナップル缶	471 21.5 12.3	
2 3 金	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	○	牛乳、生揚げ、鶏肉、ちりめんじゃこ、味噌	米、砂糖、澱粉、ごま油	生姜、キャベツ、にんじん、水菜、玉葱、セロリー、大根、えのきたけ、小松菜	467 24.3 18.1	
2 6 月	あんかけ焼きそば  昆布和え メロン	○	牛乳、豚肉、なると、ほたて、昆布	中華麺、ごま油、油、澱粉、ごま	生姜、玉葱、にんじん、だけのこと、白菜、ピーマン、椎茸、木耳、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、メロン	400 18.5 12.8	☆旬の野菜・果物 デコボン、美生柑、空豆、メロン、小玉西瓜 
2 7 火	ごはん  和風ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁	○	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、ハム、油揚げ、味噌	米、油、澱粉、砂糖、にんじん、とうもろこし、きゅうり、キャベツ	玉葱、えのきたけ、にんじん、とうもろこし、きゅうり、キャベツ	504 24.2 17.2	
2 8 水	ごはん  鮭の塩麹焼き 7品目サラダ みそ汁	○	牛乳、鮭、大豆、ツナ、おおか、昆布、味噌	米、油、砂糖	レモン、キャベツ、水菜、にんじん、とうもろこし、白菜、えのきたけ、しめじ、玉葱	419 23.4 12.7	
2 9 木	卵チャーハン  ナムル 五目スープ 黒胡麻豆乳寒天	○	牛乳、卵、豚肉、鶏肉、豆腐、粉寒天、豆乳	米、油、ごま油、砂糖、ごま	生姜、にんじん、長葱、グリーンピース、もやし、ぜんまい、ほうれん草、たけのこ、椎茸	472 20.5 17.4	
3 0 金	ごはん  チキンカツ レモンキャベツ 呉汁 小玉西瓜	○	牛乳、鶏肉、卵、大豆、味噌	米、米粉、パン粉、油、じゃがいも、こんにゃく	キャベツ、黄ピーマン、にんじん、きゅうり、玉葱、レモン、大根、ごぼう、小松菜、小玉西瓜	527 23.8 17.8	

※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。