

令和8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	エネルギー たんぱく質と 脂質	メモ	
1 金		鶏肉のねぎ塩焼き もやしの炒め物 みそ汁 小倉抹茶ゼリー	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、寒天、生クリーム、小豆	ごはん、ごま油、油、砂糖、ごま	生姜、にんにく、長葱、人参、もやし、白菜、ごぼう、椎茸	479 22.7 18.1	1日 八十八夜 春から夏への季節の変わり目の目安となる日です。この日に摘んだお茶は味がよく、飲むと病気にならないといわれます。給食では抹茶ゼリーでお茶をいただきます。 	
4 月	みどりの日								
5 火	こどもの日								
6 水	振替休日								
7 木		大根サラダ 春雨スープ 米粉のカステラ	○	牛乳、豚肉、ほたて、青大豆、卵	ごはん、もち米、ごま油、砂糖、ごま、緑豆春雨、米粉、バター	人参、たけのこ、椎茸、大根、赤ピーマン、きゅうり、とうもろこし、木耳、玉葱、長葱、青梗菜	512 18.2 16.5		7日 端午の節句 男の子の成長を願う端午の節句では、厄除けとしてちまきが食べられます。ちまきの中身であるおこわを作ります。デザートには、米粉でカステラを作ります。給食室は、いつでも皆さんの成長と健康を願っています。 
8 金		鮭のチャンチャン焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁	○	牛乳、鮭、みそ、おかか、なると、豆腐	ごはん、油、砂糖、バター	玉葱、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、生姜、ブロッコリー、人参、小松菜	432 22.0 14.8		
11 月		ひよこ豆のサラダ コーンポテトスープ デコボン	○	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、ハム、ベーコン	ごはん、バター、油、砂糖、じゃがいも	玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン、きゅうり、南瓜、にんにく、とうもろこし、デコボン	450 17.8 13.9		
12 火		干草焼き 長ひじきのサラダ みそ汁	○	牛乳、竹輪、卵、ひじき、チーズ、油揚げ、みそ、わかめ	ごはん、油、砂糖、卵不使用マヨネーズ	玉葱、人参、椎茸、ほうれん草、キャベツ、きゅうり	464 20.1 18.1		
13 水		昆布和え ごまポテト	○	牛乳、豚肉、油揚げ、塩昆布	冷凍うどん、でん粉、ごま、じゃがいも、油	人参、玉葱、長葱、椎茸、小松菜、白菜、水菜	452 19.4 14.4		
14 木		鮭の香味焼き 梅おかか和え みそ汁	○	牛乳、油揚げ、鮭、おかか、みそ、わかめ	ごはん、もち米、ごま、砂糖、じゃがいも	たけのこ、にんにく、生姜、長葱、もやし、キャベツ、きゅうり、梅、えのきたけ	433 21.9 15.8		
15 金		家常豆腐 ハンサンスー 美生柑	○	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、ハム	ごはん、油、砂糖、緑豆春雨、ごま油	にんにく、生姜、椎茸、人参、たけのこ、キャベツ、長葱、きゅうり、美生柑	525 25.7 20.9		
18 月		ごまドレサラダ ぶどうゼリー	○	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、寒天	ごはん、米粒麦、油、バター、米粉、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、生姜、人参りんご、トマト、青梗菜、キャベツ、とうもろこし、ぶどうジュース、玉葱	497 17.5 15.5		
19 火		照焼ハンバーグ にんじんのじゃこ炒め のっぺい汁 美生柑	○	牛乳、豚肉、豆腐、ちりめんじゃこ、油揚げ	ごはん、油、でん粉、砂糖、白滝、ごま油、里芋、こんにゃく	玉葱、人参、こねぎ、大根、ごぼう、長葱、美生柑	454 21.9 13.8		
20 水		かつおの揚げ煮 生姜醤油和え みそ汁 ゆずゼリー	○	牛乳、ちりめんじゃこ、海苔、かつお、みそ、寒天	ごはん、米粒麦、砂糖、でん粉、米粉、はちみつ、じゃがいも、油	たくあん、生姜、キャベツ、人参、もやし、こら、ゆず	485 23.4 13.5		
21 木		バジルドレサラダ 野菜のクリーム煮 そら豆の塩ゆで	○	牛乳、鶏肉、チーズ、生クリーム	食パン、はちみつ、砂糖、ごま、油、米粉、じゃがいも、バター	きゅうり、キャベツ、人参、玉葱、かぶ、そら豆	499 20.4 24.5		
22 金		魚の梅マヨ焼き キャベツのあっさり和え すまし汁	○	牛乳、シルバー、チーズ、おかか、豆腐	ごはん、卵不使用マヨネーズ、砂糖、ごま	梅、えのきたけ、玉葱、人参、キャベツ、小松菜、大根、長葱	443 21.5 16.7		
25 月		赤魚の煮つけ ひじきと青大豆のサラダ 利休汁 美生柑	○	牛乳、赤魚、ひじき、青大豆、油揚げ、みそ	ごはん、砂糖、油、じゃがいも、ごま	生姜、長葱、きゅうり、人参、キャベツ、とうもろこし、椎茸、大根、小松菜、美生柑	463 22.6 13.4		
26 火		ハニーサラダ メロン	○	牛乳、豚肉、チーズ	スパゲティ、油、砂糖、はちみつ	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、人参、トマト、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、メロン	482 22.0 16.5		
27 水		中華ピクルス にら玉スープ	○	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、卵	ごはん、米粒麦、油、砂糖、ごま油、でん粉	にんにく、生姜、長葱、玉葱、人参、たけのこ、椎茸、カリフラワー、大根、きゅうり、赤ピーマン、木耳、こら	494 24.5 16.1		
28 木		さわらのみそ焼き おかか浸し 沢煮椀 すいか	○	牛乳、さわら、みそ、おかか、豚肉、油揚げ	ごはん、砂糖	水菜、もやし、人参、ごぼう、大根、しめじ、長葱、小松菜、すいか	433 22.4 13.6		
29 金		ししゃものカレー揚げ キャベツとツナのソテー 豚汁	○	牛乳、ししゃも、ツナ、豚肉、豆腐、みそ、卵	ごはん、米粉、油、ごま油、里芋、こんにゃく	キャベツ、人参、ほうれん草、大根、ごぼう、長葱	483 20.1 20.0		

※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。