［ 学校給食　予定献立表 ］

令和６年５月
東京都立青山特別支援学校

日	主食	副食	牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	～赤のなかま～ 血や肉になる	～黄のなかま～ 熱や力の元になる	～緑のなかま～ 体の調子を整える
1 水	とり天うどん	とり天のお茶揚げ 短冊サラダ 抹茶とミルクプリン 飲むヨーグルト（マスカット）	ジョア ○	708 kcal 34.8 g 21.5 g 96.6 g	鶏もも皮つきこま，りしりこんぶ(素干し)，鶏むね皮なし，★たまご，牛乳1L，粉寒天，生クリーム，加糖練乳，ジョア(マスカット)	冷凍細うどん，三温糖，かたくり粉，薄力粉，米油，ごま油，白ごま（いり），上白糖	ねぎ，こまつな，にんにく(りん茎)，だいこん，キャベツ，にんじん，黄ピーマン
7 火	ハヤシライス	海そうサラダ 果物(オレンジ)	○	664 kcal 24.8 g 21.2 g 98.5 g	豚モモコマ，海藻ミックス，牛乳	精白米，七分米，精麦，米油，薄力粉，有塩バター，ごま油，三温糖，白ごま(いり)	玉葱，まいたけ，マッシュルーム(水煮)，にんにく(りん茎)，キャベツ，トマト，とうもろこし缶，バレンシアオレンジ
8 火	～郷土料理　九州～ かしわ飯	さばの塩焼き 酢の物 みそ汁 果物(パイン)	○	645 kcal 34.3 g 25.0 g 79.6 g	鶏もも皮つき1cm角，さば，★しらす干し(微乾燥品)，カットわかめ，りしりこんぶ(素干し)，米みそ(淡色辛みそ)，米みそ(赤色辛みそ)，牛乳	精白米，七分米，精麦，しらたき，三温糖	にんじん，ごぼう，干し椎茸，さやいんげん，きゅうり，こまつな，えのきたけ，パインアップル
9 木	麦ご飯	豚肉のしょうが炒め さつまいもの甘煮 みそ汁	○	715 kcal 32.8 g 19.3 g 109.0 g	豚モモコマ，りしりこんぶ(素干し)，米みそ(淡色辛みそ)，米みそ(赤色辛みそ)，カットわかめ，牛乳	精白米，七分米，精麦，米油，三温糖，かたくり粉，ごま油，さつまいも，焼きふ(きざみふ)	玉葱，キャベツ，青ピーマン，しょうが，ねぎ
10 金	麦ご飯	鶏のごまみそ焼き おかか和え じゃがいものインド風煮 すまし汁	○	736 kcal 33.8 g 27.7 g 97.9 g	鶏もも皮つき，米みそ(赤色辛みそ)，糸削り，豚ひき肉，鶏若鶏肉ひき肉，りしりこんぶ(素干し)，牛乳	精白米，七分米，精麦，ねりごま（白），三温糖，ごま油，米油，じゃがいも，緑豆はるさめ(乾)	しょうが，キャベツ，きゅうり，もやし，にんにく(りん茎)，玉葱，にんじん，青ピーマン，干し椎茸，こまつな
13 月	豚丼	キャベツとしらすレモン風味 みそ汁 果物(メロン)	○	636 kcal 30.5 g 14.6 g 102.5 g	豚モモこま，★しらす干し(微乾燥品)，米みそ(淡色辛みそ)，米みそ(赤色辛みそ)，牛乳	精白米，七分米，精麦，三温糖，米油，しらたき，かたくり粉，白ごま（すり），じゃがいも	しょうが，玉葱，グリンピース，キャベツ，きゅうり，にんじん，レモン(果汁)，ごぼう，メロン
14 火	ツナとトマトのスパゲティ	ポテトサラダ きのこのスープ ぶどうゼリー	○	707 kcal 26.4 g 27.4 g 100.5 g	まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)，ピザ用チーズ，粉寒天，牛乳	マカロニ･スパゲッティ，オリーブ油，薄力粉，じゃがいも，★マヨネーズ(全卵型），上白糖	にんにく(りん茎)，玉葱，セロリー，にんじん，ダイストマト缶，きゅうり，レモン(果汁)，しょうが，えのきたけ，ぶなしめじ，こまつな，ぶどうｼﾞｭｰｽ
15 水	麦ご飯	チンジャオロースー 糸寒天のサラダ 小松菜のスープ	○	633 kcal 30.4 g 19.6 g 89.6 g	豚モモ細切り，糸寒天，ベーコン，牛乳	精白米，七分米，精麦，かたくり粉，米油，三温糖，ごま油，白ごま(いり)	にんにく(りん茎)，しょうが，赤ピーマン，青ピーマン，ゆでたけのこ，玉葱，キャベツ，きゅうり，にんじん，ねぎ，干し椎茸，こまつな
16 木	麦ご飯	鶏肉の香味ソース焼き 磯和え いなか汁 果物(オレンジ)	○	662 kcal 29.4 g 23.4 g 90.5 g	鶏もも皮つき，きざみのり，油揚げ，米みそ(淡色辛みそ)，牛乳	精白米，七分米，精麦，薄力粉，米油，三温糖，ごま油，かたくり粉，じゃがいも	ねぎ，しょうが，にんにく(りん茎)，こまつな，キャベツ，ごぼう，にんじん，だいこん，バレンシアオレンジ
17 金	わかめご飯	鮭のてり焼き 昆布和え 豚汁	○	606 kcal 33.7 g 16.2 g 88.5 g	カットわかめ，生鮭，塩昆布，豚モモこま，りしりこんぶ(素干し)，米みそ(淡色辛みそ)，米みそ(赤色辛みそ)，牛乳	精白米，七分米，精麦，白ごま(いり），三温糖，かたくり粉，じゃがいも，板こんにゃく，米油，ごま油	しょうが，こまつな，キャベツ，にんじん，ごぼう，ねぎ
20 月	麦ご飯	ハンバーグ 青菜のソテー 人参グラッセ コンソメスープ	○	646 kcal 32.1 g 19.2 g 93.7 g	牛モモ挽肉，豚モモ挽肉，おから(新製法)，★たまご，ロースハム，牛乳	精白米，七分米，精麦，米油，パン粉(乾燥)，三温糖，かたくり粉，有塩バター，じゃがいも	玉葱，トマトピューレ，こまつな，キャベツ，とうもろこし缶，にんじん，セロリー，しょうが
21 火	麦ご飯	かれいのみそ焼き キャベツごま和え 切干大根の炒め煮 みそ汁	○	611 kcal 32.3 g 14.7 g 94.7 g	からすかれい，西京白みそ，米みそ(淡色辛みそ)，油揚げ，米みそ(赤色辛みそ)，牛乳	精白米，七分米，精麦，三温糖，かたくり粉，白ごま(すり），板こんにゃく，ごま油，米油，じゃがいも	しょうが，キャベツ，とうもろこし缶，切干しだいこん，にんじん，さやいんげん，こまつな
22 水	麦ご飯	ごまザンギ(から揚げ) おひたし 根菜そぼろ炒り煮 すまし汁	○	704 kcal 34.3 g 25.9 g 91.1 g	鶏もも皮なし，★たまご，糸削り，豚ひき肉，もずく(塩蔵、塩抜き)，りしりこんぶ(素干し)，牛乳	精白米，七分米，精麦，白ごま(すり），白ごま(いり），かたくり粉，上新粉，米油，板こんにゃく，ごま油，焼きふ(板ふ)	にんにく(りん茎)，しょうが，こまつな，キャベツ，ごぼう，にんじん，だいこん，こねぎ
23 木	黒糖パン	めかじきのトマトソース ジャーマンポテト 青菜と豆のスープ 果物(パイン)	○	618 kcal 32.6 g 21.2 g 72.1 g	めかじき，ベーコン，ロースハム，ひよこまめ(乾），牛乳	黒砂糖パン，薄力粉，有塩バター，オリーブ油，三温糖，米油，じゃがいも	にんにく(りん茎)，玉葱，ダイストマト缶，ねぎ，しょうが，にんじん，こまつな，パインアップル
24 金	ソース焼きそば	ブロッコリーサラダ 卵とトマトのスープ	○	704 kcal 34.1 g 24.7 g 88.7 g	豚モモ，焼き竹輪，あおのり，ロースハム短冊，ベーコン千切り，★たまご，牛乳	蒸し中華めん，米油，オリーブ油，三温糖，かたくり粉，ごま油	キャベツ，青ピーマン，にんじん，ブロッコリー，ねぎ，しょうが，玉葱，こまつな
25 土	チキンカレーライス	鉄骨サラダ 果物(小玉すいか) 飲むヨーグルト（プレーン）	ジョア ○	607 kcal 21.5 g 14.1 g 103.0 g	鶏もも皮つき，ピザ用チーズ，★しらす干し(微乾燥品)，ダイスチーズ，ジョア(プレーン)	精白米，七分米，精麦，米油，薄力粉，じゃがいも，三温糖	しょうが，にんにく(りん茎)，玉葱，にんじん，フルーツチャツネ，だいこん，こまつな，レモン(果汁)，すいか
28 火	麦ご飯	生揚げと豚肉のみそ炒め 和風サラダ かき玉スープ	○	676 kcal 32.2 g 23.9 g 89.3 g	豚モモ，生揚げ，米みそ(赤色辛みそ)，カットわかめ，★たまご，牛乳	精白米，七分米，精麦，米油，三温糖，ごま油，かたくり粉	ゆでたけのこ，干し椎茸，青ピーマン，キャベツ，にんじん，ねぎ，にんにく(りん茎)，しょうが，はくさい，だいこん，玉葱，こまつな
29 水	ピザトースト	ひよこ豆のサラダ ポタージュ風スープ りんごゼリー	○	683 kcal 27.3 g 28.3 g 77.7 g	ベーコン，ピザ用チーズ，ひよこまめ(乾），鶏もも皮なし，生クリーム，粉寒天，牛乳	無塩食パン，有塩バター，オリーブ油，三温糖，じゃがいも，米油，薄力粉，上白糖	にんにく(りん茎)，玉葱，ダイストマト缶，青ピーマン，キャベツ，こまつな，しょうが，にんじん，りんごジュース
30 木	麦ご飯	鶏肉と豆腐のつくね 青菜の風味漬け じゃがいもの磯煮 みそ汁	○	629 kcal 29.1 g 18.6 g 95.7 g	鶏若鶏肉ひき肉，木綿豆腐，おから(新製法)，カットわかめ，芽ひじき，りしりこんぶ(素干し)，米みそ(淡色辛みそ)，米みそ(赤色辛みそ)，牛乳	精白米，七分米，精麦，かたくり粉，三温糖，じゃがいも，しらたき，米油，焼きふ(板ふ)	ねぎ，にんじん，生しいたけ(菌床栽培、生)，こまつな，キャベツ，玉葱，かぶ，かぶ(葉)
31 金	中華おこわ	もやしと胡瓜の和え物 ワンタンスープ あんにん豆腐	○	718 kcal 31.9 g 22.4 g 101.8 g	りしりこんぶ(素干し)，鶏もも皮つき，★むきえび，焼き豚，ロースハム，豚モモ，粉寒天，牛乳	精白米，もち米，米油，ごま油，三温糖，ワンタンの皮，上白糖	干し椎茸，ゆでたけのこ，ねぎ，にんじん，グリンピース，きゅうり，もやし，玉葱，しょうが，こまつな，レモン(果汁)，蜜柑缶，★黄桃缶

★はアレルギー対象食品です

～今月の目標～

食事のあいさつをしよう

※学校行事・入荷状況等により、内容が変更になる場合があります
※中学部の栄養量に対し小学部低学年は約7割、高学年は約8割の栄養量を提供しています

《中学部栄養量平均》 ｴﾈﾙｷﾞｰ 665kcal　食塩相当量 2.7g