



[学校給食 予定献立表]



令和7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 木	親子うどん	短冊サラダ お茶蒸しパン	○	671 kcal 28.2 g 20.8 g 94.5 g	鶏もも皮つき、なると、りしりこんぶ(素干し)、★たまご、プレーンヨーグルト、牛乳	冷凍うどん、三温糖、かたくり粉、炒め油(米油)、ごま油、白ごま(いり)、薄力粉、上白糖、チョコチップ	にんじん、ねぎ、こまつな、生しいたけ(菌床栽培、生)、だいこん、キャベツ、黄ピーマン
7 水	ハヤシライス	小松菜とひじきの和え物 りんごゼリー	○	690 kcal 25.8 g 21.7 g 102.6 g	豚モモコマ、芽ひじき、粉寒天、牛乳	精白米、精麦、炒め油(米油)、薄力粉、有塩バター、三温糖、ごま油、白ごま(すり)、上白糖	玉葱、まいたけ、マッシュルーム(水煮缶詰スライス)、にんにく(りん茎)、こまつな、はくさい、しょうが、りんご 濃縮還元ジュース
8 木	～郷土料理～ かしわ飯	さばの塩焼き 酢の物 みそ汁 果物(沖縄パイ)	○	645 kcal 34.1 g 24.6 g 79.9 g	鶏もも皮つき、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、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 金	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 32.6 g 18.9 g 109.7 g	豚モモ、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)、わかめ、牛乳	精白米、精麦、炒め油(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
12 月	麦ご飯	鶏のごまみそ焼き おかか和え じゃがいもインド風煮 すまし汁	○	735 kcal 33.6 g 27.3 g 98.5 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、精麦、ねりごま(白)、三温糖、ごま油、炒め油(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 火	わかめご飯	鯉のてり焼き 昆布和え 豚汁 果物(オレンジ)	○	607 kcal 33.4 g 15.9 g 89.7 g	カットわかめ、生鮭、塩昆布、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)、牛乳	精白米、白ごま(いり)、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、板こんにゃく、炒め油(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、バレンシアオレンジ
14 水	ソース焼きそば	ブロックリーサラダ 卵とトマトのスープ 飲むヨーグルト(プレーン)	○	652 kcal 31.8 g 17.0 g 92.4 g	豚モモ、焼き竹輪、あおのり、ロースハム短冊、ベーコン、★たまご、ジョア(プレーン)	蒸し中華めん、炒め油(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、ブロックリー、ねぎ、しょうが、玉葱、こまつな
15 木	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	ジョア ○	632 kcal 30.2 g 19.2 g 90.2 g	豚モモ細切り、糸寒天、ベーコン千切り、牛乳	精白米、精麦、かたくり粉、炒め油(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、ゆでたけのこ千切り、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 金	ミルクパン	ポテトコロッケ ポイルキャベツ ガリシア風スープ ぶどうゼリー	○	700 kcal 27.9 g 26.3 g 97.7 g	牛ひき肉、豚ひき肉、★たまご、ウィンナー、いんげんまめ(乾)、粉寒天、牛乳	ミルクパン、じゃがいも、炒め油(米油)、薄力粉、パン粉(乾燥)、揚げ油(米油)、オリーブ油、上白糖	玉葱、キャベツ、にんにく(りん茎)、セロリ、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが、ぶどう(濃縮還元ジュース)
19 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 30.4 g 14.3 g 103.1 g	豚モモ、★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、精麦、三温糖、炒め油(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、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン(果汁、生)、ごぼう、メロン(露地)
20 火	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	○	642 kcal 31.9 g 18.4 g 94.3 g	牛モモ挽肉、豚モモ挽肉、おから(新製法)、★たまご、ロースハム色紙切り、牛乳	精白米、炒め油(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、とうもろこし缶詰(※-ル)、にんじん、セロリ、しょうが
21 水	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	○	610 kcal 32.1 g 14.3 g 95.3 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、精麦、三温糖、かたくり粉、白ごま(すり)、板こんにゃく、ごま油、炒め油(米油)、じゃがいも	しょうが、キャベツ、とうもろこし缶詰(※-ル)、切干しいたけ、にんじん、さやいんげん、こまつな
22 木	麦ご飯	ごまザンギ(から揚げ) おひたし 根菜そばろ炒り煮 すまし汁	○	700 kcal 33.9 g 25.5 g 91.2 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、精麦、白ごま(すり)、白ごま(いり)、かたくり粉、上新粉、揚げ油(米油)、板こんにゃく、炒め油(米油)、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 金	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)	○	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、炒め油(米油)、じゃがいも	にんにく(りん茎)、玉葱、ダイストマト缶詰、ねぎ、しょうが、にんじん、こまつな、パインアップル
24 土	キーマカレーライス	和風サラダ 果物(小玉すいか)	○	608 kcal 28.5 g 15.8 g 94.8 g	豚モモ挽肉、鶏むね皮なし挽肉、大豆(国産、ゆで)、カットわかめ、牛乳	精白米、精麦、炒め油(米油)、はちみつ、薄力粉、三温糖、ごま油	玉葱、にんじん、青ピーマン、にんにく(りん茎)、しょうが、トマト缶詰(ジュース)、ダイストマト缶詰、はくさい、だいこん、すいか
27 火	絵本コラボ給食 ～おおきなかぶ～ ツナとトマトのスパゲティ	ポテトサラダ かぶと小松菜のスープ ぶどうゼリー	○	711 kcal 26.2 g 28.6 g 98.4 g	まぐろ缶詰(油漬フルライト)、ピザ用チーズ、ベーコン、粉寒天、牛乳	マカロニ・スパゲティ、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、にんじん、トマト缶詰、きゅうり、レモン(果汁、生)、ねぎ、しょうが、かぶ、かぶ(葉)、こまつな、ぶどう(濃縮還元ジュース)
28 水	麦ご飯	鶏肉の香味ソース焼き 磯和え にんじんしりしり いなか汁	○	730 kcal 34.3 g 28.9 g 90.1 g	鶏もも皮つき、きざみのり、まぐろ缶詰(油漬フルライト)、★たまご、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	精白米、精麦、薄力粉、炒め油(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、にんじん、ごぼう、だいこん
29 木	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	○	666 kcal 31.4 g 23.3 g 88.6 g	豚モモコマ、生揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、わかめ、★たまご、牛乳	精白米、無洗米(はいが精米)、精麦、炒め油(米油)、三温糖、ごま油、かたくり粉	ゆでたけのこ短冊、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
30 金	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 飲むヨーグルト(マスカット)	ジョア ○	611 kcal 24.6 g 20.6 g 76.9 g	ベーコン、ピザ用チーズ、ひよこまめ(乾)、鶏もも皮なしこま、牛乳、生クリーム、粉寒天、ジョア(マスカット)	食パン、有塩バター、オリーブ油、三温糖、じゃがいも、炒め油(米油)、薄力粉、上白糖	にんにく(りん茎)、玉葱、ダイストマト缶詰、青ピーマン、キャベツ、こまつな、しょうが、にんじん、りんご 濃縮還元ジュース

※2日(金)は開校記念日でお休みです。26日(月)は運動会の振替休日

★はアレルギー対象食品です

コンゲツ モクヒョウ
～今月の目標～

※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》エネルギー 662kcal 食塩相当量 2.7g

食事のあいさつをしよう

