

[ 学校給食 予定献立表 ]



令和8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金	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	鶏もも皮つきこま なんと、ひだかこんぶ(素干し)、★たまご、プレーンヨーグルト、牛乳1L、牛乳	冷凍細うどん(給食会)、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(園床栽培、生)、だいこん、キャベツ、黄ピーマン
7木	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	洗米(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金	かしわ飯	さばの塩焼き 酢のみそ汁 果物(沖縄パイ)	○	645 kcal 34.1 g 24.6 g 79.9 g	鶏もも皮つき1cm角、さば70、さば60、さば50、★しらす干し、カットわかめ、ひだかこんぶ(素干し)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、牛乳	洗米(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
11月	麦ごはん	生揚げと豚肉のみそ炒め キャベツとツナのサラダ かき玉スープ	○	719 kcal 34.4 g 27.4 g 90.3 g	豚モモコマ、生揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、まぐろ缶詰(油漬フレイト)、★たまご、牛乳	洗米(精白米)、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、きゅうり、玉葱、赤ピーマン、こまつな
12火	麦ごはん	鶏のごまみそ焼き おかかあえ 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25、米みそ(赤色辛みそ)、糸削り、豚ひき肉、鶏若鶏肉ひき肉、ひだかこんぶ(素干し)、牛乳	洗米(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)、にんじん、玉葱、青ピーマン、干し椎茸、こまつな
13水	わかめご飯	鮭の照り焼き 昆布あえ 豚汁 果物(オレンジ)	○	607 kcal 33.4 g 15.9 g 89.7 g	わかめご飯の素、生鮭70、生鮭60、生鮭50、塩昆布、豚モモこま、ひだかこんぶ(素干し)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、牛乳	洗米(精白米)、白ごま(いり)、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、板こんにやく、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、パレンシアオレンジ
14木	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	○	652 kcal 31.8 g 17.0 g 92.4 g	豚モモこま、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、ジョア(プレーン)	蒸し中華めん(給食会)、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、ブロッコリー、ねぎ、しょうが、玉葱、こまつな
15金	麦ごはん	チンジャオロースー 糸寒天のサラダ 小松菜のスープ	○	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	洗米(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
18月	豚丼	キャベツとしらすのレモン煮 みそ汁 果物(メロン)	○	636 kcal 30.4 g 14.3 g 103.1 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	洗米(精白米)、精麦、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)
19火	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	ジョア ○	700 kcal 27.9 g 26.3 g 97.7 g	牛ひき肉、豚ひき肉、★たまご、ウィンナー輪切り、いんげんまめ(乾)、粉寒天、牛乳	ミルクパン50(77g)、ミルクパン40(62g)、ミルクパン30(46g)、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)、セロリー、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)
20水	ごはん	ハンバーグ 青菜のソテー 人参グラッセ コンソメスープ	○	691 kcal 29.3 g 25.9 g 94.2 g	牛ひき肉、豚ひき肉、おから、牛乳1L、★たまご、ロースハム色紙切り、牛乳	洗米(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、きゅうり、にんじん、にんにく、セロリー、しょうが
21木	ごはん	かれいのみそ焼き キャベツのごまあえ 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70、からすかれい60、からすかれい50、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	洗米(精白米)、精麦、三温糖、かたくり粉、白ごま(すり)、板こんにやく、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(体)、切干だいこん、にんじん、さやいんげん、こまつな
22金	麦ごはん	ごまザンギ おひたし 根菜そぼろ炒り煮 すまし汁	○	700 kcal 33.9 g 25.5 g 91.2 g	鶏もも皮なし25、★たまご、糸削り、豚ひき肉、もずく(塩蔵)、ひだかこんぶ(素干し)、牛乳	洗米(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)、板こんにやく、炒め油(米油)、ごま油、焼きふ(きざみふ)	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
25月	大豆入りキーマカレー	和風サラダ 果物(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	洗米(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
26火	黒糖パン	めかじきのトマトソース ジャーマンポテト 青菜とひよこ豆のスープ 果物(沖縄パイ)	○	618 kcal 32.6 g 21.2 g 72.1 g	めかじき70、めかじき60、めかじき50、ベーコン短冊、ロースハム短冊、ひよこまめ(乾)、牛乳	黒砂糖パン30(44g)、黒砂糖パン40(59g)、黒砂糖パン50(74g)、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
27水	麦ごはん	鶏肉の香味ソース焼き 磯和え 人参しりしり いなか汁	○	730 kcal 34.3 g 28.9 g 90.1 g	鶏もも皮つき25、きざみのり、まぐろ缶詰(油漬フレイト)、★たまご、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	洗米(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
28木	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 ミルクゼリーりんごソース	○	729 kcal 27.7 g 30.3 g 97.2 g	まぐろ缶詰(油漬フレイト)、ピザ用チーズ、ベーコン千切り、牛乳1L、粉寒天、牛乳	マカロニスバゲッティ、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、ダイストマト缶詰、きゅうり、レモン(果汁、生)、ねぎ、しょうが、かぶ(葉)、こまつな、りんご(缶詰)
29金	麦ごはん	鶏肉と豆腐のつくね さつまいもの甘煮 みそ汁	○	659 kcal 27.9 g 17.6 g 104.4 g	鶏若鶏肉ひき肉、木綿豆腐、おから、ひだかこんぶ(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	洗米(精白米)、精麦、かたくり粉、三温糖、さつまいも、焼きふ(きざみふ)	ねぎ、にんじん、生しいたけ(園床栽培、生)

★はアレルギー対象食品です

こんげつ もくひょう  
今月の目標

食事のあいさつをしよう



※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 668kcal 食塩相当量 2.7g