

# 令和6年度 5月 予定献立表



東京都立矢口特別支援学校長 阿出川 千賀子

日	曜日	献立名	おもな食材料	メモ
17時~kcal	たんぱく質g			
1	水	ごはん ハニーマスタードチキン こぶきいも(パセリ) しょうが醤油和え かぶのミルクスープ	米/鶏肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・はちみつ・ レモン果汁/じゃがいも・パセリ/ キャベツ・にんじん・小松菜/ ロースハム・かぶ・牛乳	5月5日はこどもの日 かつ端午の節句で 子どもの成長を祝う日 です。給食では先取り!
662 21.0	27.8 2.5		米・かつお・しょうが・梅干し・小松菜・もやし/ さつま汁 豆腐あずき寒天	2日に初がつおと 魔除けの小豆を使った こんにやく・ねぎ/ 粒あん・豆乳・粉寒天
2	木	ごはん 生揚げのカレー煮 中華スープ 大学いも	米/生揚げ・豚肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・ にんじん・もやし・干し椎茸・チンゲン菜/ たけのこ・ごぼう・きくらげ・にら/ さつまいも・ごま	
622 11.7	30.0 2.2		米/さわら・しょうが/ しめじ・にんじん・小松菜/ 凍り豆腐・れんこん・たけのこ・さつま揚げ・ こんにやく・さやいんげん/かぼちゃ・玉ねぎ	
7	火	ごはん 鯖の西京焼き お浸し 凍り豆腐入り筑前煮 かぼちゃのみそ汁	米/卵・じゃがいも・ツナ・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・牛乳/ひじき・しらたき・キャベツ・ ロースハム・マヨネーズ(卵不使用)・ごま/ ベーコン・大根・ほうれん草/かぼちゃ リコリン	カラマンダリンは 温州みかんに似た 柑橘で香みかんと も呼ばれています。
765 27.1	30.0 2.4		米/にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・ 干し椎茸・豚肉・大豆・木綿豆腐/ 水菜・切干大根・もやし/ちりめんじゃこ・ごま/ 小松菜・さくらげ・ワンタンの皮	
8	水	ごはん 鯖の西京焼き お浸し 凍り豆腐入り筑前煮 かぼちゃのみそ汁	米/さわら・しょうが/ しめじ・にんじん・小松菜/ 凍り豆腐・れんこん・たけのこ・さつま揚げ・ こんにやく・さやいんげん/かぼちゃ・玉ねぎ	
652 19.5	33.7 2.9		米/卵・じゃがいも・ツナ・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・牛乳/ひじき・しらたき・キャベツ・ ロースハム・マヨネーズ(卵不使用)・ごま/ ベーコン・大根・ほうれん草/かぼちゃ リコリン	
9	木	ごはん ツナポテトオムレツ ひじきのマヨサラダ 野菜スープ カラマンダリン	米/にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・ 干し椎茸・豚肉・大豆・木綿豆腐/ 水菜・切干大根・もやし/ちりめんじゃこ・ごま/ 小松菜・さくらげ・ワンタンの皮	
666 24.1	32.7 2.8		米/にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・ 干し椎茸・豚肉・大豆・木綿豆腐/ 水菜・切干大根・もやし/ちりめんじゃこ・ごま/ 小松菜・さくらげ・ワンタンの皮	
10	金	ごはん 麻婆豆腐 ごまじゃこ大根サラダ ワンタンスープ	米/にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・ 干し椎茸・豚肉・大豆・木綿豆腐/ 水菜・切干大根・もやし/ちりめんじゃこ・ごま/ 小松菜・さくらげ・ワンタンの皮	
669 24.1	32.7 2.9		米/にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・ 干し椎茸・豚肉・大豆・木綿豆腐/ 水菜・切干大根・もやし/ちりめんじゃこ・ごま/ 小松菜・さくらげ・ワンタンの皮	
13	月	スパゲッティ・ナポリタン アスパラガスのサラダ 手作りブルーベリーヨーグルト	米/にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・ 干し椎茸・豚肉・大豆・木綿豆腐/ 水菜・切干大根・もやし/ちりめんじゃこ・ごま/ 小松菜・さくらげ・ワンタンの皮	
602 26.2	24.7 2.2		米/にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・ 干し椎茸・豚肉・大豆・木綿豆腐/ 水菜・切干大根・もやし/ちりめんじゃこ・ごま/ 小松菜・さくらげ・ワンタンの皮	
14	火	ごはん 鯖のみそマヨ焼き ひじき和え 卵の花炒り煮 すまし汁	米/しろうさげ・ねぎ・マヨネーズ(卵不使用)/ ひじき・キャベツ・小松菜・にんじん/ おから・鶏肉・干し椎茸・ごぼう・さやえんどう/ えのき・ほうれん草・麩	
655 22.4	35.5 2.9		米/しろうさげ・ねぎ・マヨネーズ(卵不使用)/ ひじき・キャベツ・小松菜・にんじん/ おから・鶏肉・干し椎茸・ごぼう・さやえんどう/ えのき・ほうれん草・麩	
15	水	ピースごはん 豚肉の柳川風煮 昆布サラダ じゃがいもとしめじのみそ汁	米・グリーンピース/豚肉・玉ねぎ・ごぼう・ 生揚げ・卵・三つ葉/刻み昆布・大根・にんじん・ きゅうり・しそ・しょうが・レモン果汁・ごま/ じゃがいも・しめじ・小ねぎ	しゆんあじ 旬の味・えんどう豆を 使ったごはんです。 えんどう豆はグリーンピース とも呼ばれます。
679 23.2	35.2 3.3		米・グリーンピース/豚肉・玉ねぎ・ごぼう・ 生揚げ・卵・三つ葉/刻み昆布・大根・にんじん・ きゅうり・しそ・しょうが・レモン果汁・ごま/ じゃがいも・しめじ・小ねぎ	
16	木	チキンカレーライス わかめとトマトのサラダ 宇和ゴールド	米・鶏肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ じゃがいも・トマト・チーズ・りんご・薄力粉/ わかめ・きゅうり・トマト・とうもろこし・ごま/ 宇和ゴールド(河内晩柑)	宇和ゴールドは 河内晩柑の品種名で 愛媛県で栽培されて います。
701 21.1	23.9 2.5		米・鶏肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・ じゃがいも・トマト・チーズ・りんご・薄力粉/ わかめ・きゅうり・トマト・とうもろこし・ごま/ 宇和ゴールド(河内晩柑)	
17	金	みそけんちんうどん ピーマンのじゃこ和え 鬼まんじゅう	うどん・豚肉・干し椎茸・油揚げ・玉ねぎ・ にんじん・大根・小松菜・ねぎ/ もやし・ピーマン・赤パプリカ・ちりめんじゃこ・ ごま/さつまいも・薄力粉・豆乳	鬼まんじゅうは愛知県 の郷土料理です。
704 17.7	31.0 3.0		うどん・豚肉・干し椎茸・油揚げ・玉ねぎ・ にんじん・大根・小松菜・ねぎ/ もやし・ピーマン・赤パプリカ・ちりめんじゃこ・ ごま/さつまいも・薄力粉・豆乳	

(5月平均) エネルギー662kcal、たんぱく質30.2g、脂質21.9g、塩分2.7g  
(表記の栄養価は中学部のものです。小学部は70~80%の値になります。)



日	曜日	献立名	おもな食材料	メモ
17時~kcal	たんぱく質g			
20	月	ごはん 豚肉のバーベキュー風味 コーン和え じゃがいものきんぴら かぶと牛揚げのみそ汁	米/豚肉・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・ ねぎ・レモン果汁/もやし・小松菜・とうもろこし・ ごま/じゃがいも・れんこん・にんじん・こんにやく・ さやいんげん/かぶ・生揚げ	
658 19.7	30.7 2.6		米/豚肉・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・ ねぎ・レモン果汁/もやし・小松菜・とうもろこし・ ごま/じゃがいも・れんこん・にんじん・こんにやく・ さやいんげん/かぶ・生揚げ	
21	火	シュガートースト ポークビーンズ チーズ入りフレンチサラダ ぶどうゼリー	パン・マーガリン・はちみつ/ 大豆・金時豆・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ ゆり・にんにく・トマト・グリルズ/キキツ・きゅうり・ むぎ枝豆・チーズ/味噌汁/ぶどうジュース・粉寒天	ココロチーズ入りの フレンチサラダです。
625 23.4	28.7 2.3		パン・マーガリン・はちみつ/ 大豆・金時豆・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ ゆり・にんにく・トマト・グリルズ/キキツ・きゅうり・ むぎ枝豆・チーズ/味噌汁/ぶどうジュース・粉寒天	
22	水	ごはん 鱈のフライ ほうれん草の海苔和え どさんこ汁 河内晩柑	米/あじ・薄力粉・卵・パン粉/ ほうれん草・のり/海苔/焼きたけのこ/ じゃがいも・玉ねぎ・とうもろこし・しょうが・ にんにく・ごま・バター・小ねぎ/河内晩柑	
755 28.3	32.4 2.3		米/あじ・薄力粉・卵・パン粉/ ほうれん草・のり/海苔/焼きたけのこ/ じゃがいも・玉ねぎ・とうもろこし・しょうが・ にんにく・ごま・バター・小ねぎ/河内晩柑	
23	木	ごはん 豆腐ハンバーグ(照り焼きだれ) 卵でキャベツ きんぴら炒め煮 小松菜のみそ汁	米/玉ねぎ・しょうが・干し椎茸・豚肉・木綿豆腐・ おから・ひじき・卵・パン粉/キャベツ/ きんぴら炒め煮・しらたき・ごぼう・にんじん・油揚げ・ ごま/小松菜・えのき	豆腐・おから・ひじき を使ったヘルシー バーグです。 23~24 中3修学旅行
640 22.8	28.3 3.1		米/玉ねぎ・しょうが・干し椎茸・豚肉・木綿豆腐・ おから・ひじき・卵・パン粉/キャベツ/ きんぴら炒め煮・しらたき・ごぼう・にんじん・油揚げ・ ごま/小松菜・えのき	
24	金	ごはん 深川 鯖の香り焼き キャベツの甘酢漬 冬瓜のそぼろ煮 もずくのみそ汁	米/あさり・ごぼう・しょうが/さば・玉ねぎ/ キャベツ・にんじん・きゅうり・レモン果汁/ 冬瓜・豚肉・干し椎茸・グリーンピース/ もやし・もずく	深川飯は東京都の郷土 郷土料理です。しょうが のピリツとした味が 人気です。
695 31.2	32.2 3.2		米/あさり・ごぼう・しょうが/さば・玉ねぎ/ キャベツ・にんじん・きゅうり・レモン果汁/ 冬瓜・豚肉・干し椎茸・グリーンピース/ もやし・もずく	
27	月	ごはん 鱈のオーロラ焼き 野菜と卵のソテー かぼちゃのカレー コンソメスープ	米/たら・玉ねぎ・にんにく・マヨネーズ(卵不使用)/ にんじん・キャベツ・しめじ・ツナ/ かぼちゃ・さつまいも・きゅうり・干しぶどう・ ヨーグルト/もやし・小松菜	マヨネーズとケチャップ を合わせたソースを 「オーロラソース」と いいます。オーロラは ようなのでこの名前が ついたといわれて います。
755 28.3	32.2 3.2		米/たら・玉ねぎ・にんにく・マヨネーズ(卵不使用)/ にんじん・キャベツ・しめじ・ツナ/ かぼちゃ・さつまいも・きゅうり・干しぶどう・ ヨーグルト/もやし・小松菜	
28	火	ごはん ブルコギ 二色ナムル 豆腐のかきたまスープ	米/豚肉・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・春雨・ にら・にんにく・しょうが・ごま/ きゅうり・大根/ チンゲン菜・木綿豆腐・生椎茸・卵	
630 20.1	25.3 2.3		米/豚肉・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・春雨・ にら・にんにく・しょうが・ごま/ きゅうり・大根/ チンゲン菜・木綿豆腐・生椎茸・卵	
29	水	ごはん(じゃこふりかけ) 鶏肉のごまみそ焼き わかめとえのきのみそ汁	米・ごま・ちりめんじゃこ・青のり/ 鶏肉・しょうが/もやし・にんじん・小松菜/ 切干大根・焼き竹輪・こんにやく・さやいんげん/ えのき・わかめ・油揚げ	
626 19.2	34.5 3.1		米・ごま・ちりめんじゃこ・青のり/ 鶏肉・しょうが/もやし・にんじん・小松菜/ 切干大根・焼き竹輪・こんにやく・さやいんげん/ えのき・わかめ・油揚げ	
30	木	ごはん 梅みそ焼き お浸し しらたきとごぼうの炒め煮 のつぱい汁	米/さわら・練り梅/ 小松菜・にんじん・もやし/ しらたき・ごぼう・刻み昆布・油揚げ/ 大根・里いも・生揚げ・干し椎茸・ねぎ	
660 22.1	32.7 2.5		米/さわら・練り梅/ 小松菜・にんじん・もやし/ しらたき・ごぼう・刻み昆布・油揚げ/ 大根・里いも・生揚げ・干し椎茸・ねぎ	
31	金	ごはん 豆腐とえびのチリソース煮 ごま酢かけ わかめスープ	米/むきえび・木綿豆腐・にんにく・しょうが・ ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・さやいんげん/ 切干大根・小松菜・にんじん・しめじ・ 油揚げ・ごま/わかめ	
636 20.3	30.6 2.8		米/むきえび・木綿豆腐・にんにく・しょうが・ ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・さやいんげん/ 切干大根・小松菜・にんじん・しめじ・ 油揚げ・ごま/わかめ	

☆ 牛乳は毎日つきます。材料の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。

☆ 連続5日以上欠食をする場合は、担任までお知らせください。  
毎週水曜日までの連絡で、翌々週の月曜日から欠食になります。

