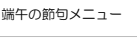
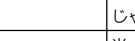


令和7年度 5月 予定献立表



東京都立矢口特別支援学校長 阿出川千賀子

日曜日 17時~19時 総量g 塩分g	曜日	献立名 こんだて めい	おもな食材料 しよくいりよう	メ モ
1	木	ごはん 鯖のみそ焼き  お浸し 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・にんじん・たけのこ・さつま揚げ・ こんにゃく・さやいんげん/かぼちゃ・玉ねぎ	
652 19.4	33.7 2.9			
2	金	ごはん フルコギ ピクルス（スティック） 鯖とわかめのスープ	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/ 卵・わかめ・ねぎ	
616 18.2	27 2.3			
5日 こどもの日（月）・6日 振替休日（火）				
7	水	かつおのおぼろ丼  さつま汁 豆乳あずき寒天 	米・かつお・しょうが・梅干し・小松菜・もやし/ さつまいも・にんじん・大根・豆腐 こんにゃく・ねぎ/ 粒あん・豆乳・粉寒天	2日に初がつとおと 魔除けの小豆を使った 給食でお待ちです。 お楽しみに♪
638 12.9	32.7 2.3			
8	木	ピザトースト 米粉クリームシチュー 小松菜のサラダ	パン・たまねぎ・マッシュルーム・ツナ・ベーコン にんにく・ピーマン・チーズ/鶏肉・にんじん・たまねぎ さつまいも・いんげんまめ・バター・米粉・牛乳/ にんじん・こまつな・もやし・ごぼう・レモン果汁	
714 29.8	31.9 3.4			
9	金	ごはん じゃこぶりかけ 鶏肉のごまみそ焼き おかか和え 切り干し大根の炒め煮 わかめと油揚げのみそ汁	米・ごま・ちりめんじゃこ・青のり/ 鶏肉・しょうが・ごま/もやし・にんじん・小松菜/ 切干大根・焼き竹輪・こんにゃく・さやいんげん・ にんじん/えのき・わかめ・油揚げ	
629 19	34.9 3.1			
12	月	ごはん ツナポテオムレツ  ひじきのマヨサラダ ベーコンスープ ニューサマーオレンジ 	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・ にんじん・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/ニューサマーオレンジ	
674 24.5	25.5 2.8			
13	火	うどん  鶏南蛮うどん 練りごま和え さつまいもとじゃこの甘辛揚げ	うどん・鶏肉・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ 根深ねぎ/切り干し大根・こまつな・にんじん・油揚げ・ ごま/だいず・さつまいも・じゃこ・ごま	
653 21.9	31.8 3.2			
14	水	ピースごはん 豚肉の柳川風煮  昆布サラダ じゃがいものみそ汁	米・グリーンピース/豚肉・玉ねぎ・ごぼう・ 生揚げ・卵・みつ葉/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	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。
681 23.2	35.2 3.3			
15	木	ごはん ひじき入りハンバーグ ごま和え 大根と鶏肉のうま煮  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/もやし・にんじん・ こまつな・ごま/大根・鶏肉・しょうが・さやいんげん /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。
664 22.9	31.5 2.8			
16	金	ごはん 豆腐のオイスター煮  じゃがいもの中華甘酢和え 中華スープ	米/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん もやし・たけのこ・しいたけ・にら/じゃがいも・ ピーマン・きくらげ・しょうが・ごま/ かまぼこ・にんじん・チンゲン菜	
627 18	30.2 2.3			
19	月	ごはん 青椒肉絲  パリパリサラダ チンゲン菜の中華スープ	米/しょうが・にんにく・豚肉・にんじん・たまねぎ たけのこ・ピーマン・パプリカ/にんじん・小松菜・ キャベツ・ワナンの皮/ 豆腐・チンゲン菜・にんじん	
619 19.9	27.2 2.7			

日曜日 17時~19時 総量g 塩分g	曜日	献立名 こんだて めい	おもな食材料 しよくいりよう	メ モ
20	火	ごはん たらのおーろ焼  野菜ソテー かぼちゃサラダ 野菜スープ	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・にんじん	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 よなでのこの名前が ついたといわれて います。
608 13.8	29.1 2.2			
21	水	シュガートースト ポークビーンズ チーズサラダ 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・ セリ・にんにく・トマト/グリーンピース/キャベツ・きゅうり・ むき枝豆・にんじん・チーズ/レモン果汁/ぶどうジュース・粉寒天	
624 23.4	28.3 2.6			
22	木	ごはん 豚肉のみそ炒め  ひじき和え じゃがいもの金平 かぶのみそ汁	米/豚肉・玉ねぎ・しょうが・にんにく/ ひじき・キャベツ・こまつな・にんじん/ じゃがいも・れんこん・にんじん・こんにゃく・ さやいんげん/かぶ・生揚げ	
641 16.6	31.6 2.9			
23	金	ごはん あじのフライ  ほうれんそうのりしめ きゃべつのみそ汁 金美果 	米/あじ・薄力粉・卵・パン粉/ ほうれん草・にんじん・焼きのり/ キャベツ・わかめ/ 金美果	
712 24.9	32 2.6			
26	月	ミルクカレーライス わかめとトマトのサラダ  河内晩柑 	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・牛乳・薄力粉/ わかめ・きゅうり・トマト・とうもろこし・ごま/ 河内晩柑	
671 19.9	22.7 2.9			
27	火	ごはん 鯖の梅みそ焼き  三色お浸し いんげんこんにゃくのごぼうの炒め煮 のっぺい汁	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	
661 22.1	32.6 2.5			
28	水	ごはん 鶏肉の照り焼き  ごまじゃご大根サラダ じゃがいものそぼろ煮 だいこんのみそ汁	米/鶏肉・しょうが・米粉/にんじん・みずな・ 切り干し大根・もやし・じゃこ・ごま/ じゃがいも・豚肉・しょうが・たまねぎ・しいたけ・ グリーンピース/だいこん・キャベツ	
645 17.5	33.7 3.0			
29	木	ごはん 豆腐とえびのチリソース  ごま酢がけ 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・にんじん・ねぎ	
646 20.8	31.3 2.8			
30	金	スパゲティ・ナポリタン アスパラポテトサラダ ヨーグルト（ブルーベリー）	スパゲティ・にんにく・しょうが・鶏肉・にんじん・ 玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン・チーズ・バター/ アスパラガス・じゃがいも・にんじん・ハム/ ブルーベリー・レモン果汁・ヨーグルト	東京都産のブルーベリー を使ってジャムを作り ます♪
646 27.5	27.6 2.0			
一ヶ月平均 主要栄養価				
651 20.8	30.5 2.7			

☆ 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。
☆ 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。