

# 令和8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	日 曜日		献立名	おもな食材料	メモ
17時前 脂質g	kcal たんぱく質g				17時前 脂質g	kcal たんぱく質g			
1	金	ごはん ブルコギ	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	ブルコギは韓国の代表的な肉料理です。 	20	水	ごはん ひじき入りハンバーグ	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	ひとつひとつ心を込めて 手作りしています。
614	26.9	ピクルス			665	31.4	ごま和え 大根と鶏肉のうま煮		
18	2.4	卵とわかめのスープ			23.2	2.8	こまつなのみそ汁		
7	木	ごはん 鱈のみそ焼き	米/さわら・しょうが/ しめじ・にんじん・小松菜/ れんこん・にんじん・たけのこ・鶏肉・しょうが こんにやく・さやいんげん/キャベツ・えのき	鱈は全長1mの大きな魚です 	21	木	鶏南蛮うどん 練りごま和え	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・ ごま/だいず・さつまいも・じゃこ・ごま	じゃこはカリッと揚がります。 よく噛んで食べましょう。
635	35.8	お浸し			630	30.4	さつまいもとじゃこの甘辛揚げ		
19	2.7	筑前煮			19.8	2.7			
8	金	ごはん 鶏肉の照り焼き	米/鶏肉・しょうが・米粉/にんじん・みずな・ 切干大根・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	切干大根とじゃこを使用して カルシウムたっぷりです。	22	金	ごはん あじのフライ	米/あじ・薄力粉・卵・パン粉/ こまつな・にんじん・焼きのり/ だいこん・にんじん・さといも・こんにやく しいたけ・根深ねぎ/不知火	ひとつひとつ衣をつけて 丁寧に揚げています。 不知火は柑橘類です。
644	33.6	ごまじゃこ大根サラダ			693	30.6	こまつなのりし和え		
17.3	3.0	じゃがいものそばろ煮			24.4	2.3	根菜のみそ汁		
		だいこんのみそ汁					不知火		
11	月	ごはん 豚肉のみそ炒め	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・こんにやく・ さやいんげん/かぶ・わかめ・しめじ	たまねぎをたっぷり使った一品 です。	25	月	かつおのおぼろ丼	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	かつおの旬は春と秋です
617	30	ひじき和え			637	32.6	豆腐あずき寒天		
14.2	3.0	じゃがいもの金平			12.6	2.5			
		かぶのみそ汁							
12	火	ごはん 豆腐のオイスター煮	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/にんじん・ 小松菜・キャベツ・ワンタン/ もやし・にんじん・チンゲン菜	パリパリサラダのパリパリは ワンタンの皮を高温で揚げて 作っています。	26	火	豆腐カレーライス	米・鶏肉・豚肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・ にんじん・じゃがいも・トマト・豆乳・米粉/ わかめ・きゅうり・トマト・とうもろこし・ごま/ 清見	まるやかな味わいの カレーです。 清見は柑橘類です。
612	28.7	パリパリサラダ			684	25.1	清見		
18.5	2.6	中華スープ			20.1	3.1			
13	水	シュガートースト	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 グリル/ピーナツ/きゅうり・小松菜・とうもろこし・金時豆 パプリカ・たまねぎ・レモン汁/ぶどうジュース・粉寒天	甘みが出るまでよく煮込みます。	27	水	ごはん ツナポテトオムレツ	米/卵・じゃがいも・ツナ・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・牛乳/ごぼう・とうもろこし・キャベツ・ にんじん・たまねぎ・パセリ・マヨネーズ(卵不使用)・ ごま/ベーコン・大根・こまつな	特性ケチャップソースをつけて 召し上がれ♪
621	27.2	イタリアンサラダ			643	24.5	ごぼうサラダ		
22.5	2.3	ぶどうゼリー			23.2	2.4	ベーコンと青菜のスープ		
14	木	ごはん ふくさたまご焼き	米/ ひじき・にんじん・干しいたけ・玉ねぎ・鶏肉・ 小松菜・卵/キャベツ・きゅうり・にんじん/ じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・しらたき/ 玉ねぎ・小松菜	ふくさの卵焼きです	28	木	ピザトースト	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	食パンに炒めた具材とチーズ をのせて、焼いています。
625	26.4	からし和え			715	31.5	米粉クリームシチュー		
16.7	2.6	じゃがいもの含め煮			29.3	3.3	小松菜のサラダ		
		小松菜と玉ねぎのみそ汁							
15	金	ごはん 揚げ魚のトマトみそ	米/かつお・しょうが/ にんじん・キャベツ・干しぶどう・はちみつ・レモン果汁・ たまねぎ/さつまいも・たまねぎ・ツナ・しょうが/ えのきたけ・キャベツ・小松菜	しん 旬のかつおを使用します。	29	金	ごはん 豆腐とえびのチリソース	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/ 春雨・きくらげ・きゅうり・にんじん・ハム・ ごま/わかめ・にんじん・ねぎ	春雨サラダのレシピを 給食だよりで紹介しています。
716	33.9	キャロットラペ			643	29.6	わかめスープ		
16.2	2.8	さつまいものツナソテー			19.1	2.9			
		野菜スープ							
18	月	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き	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/ 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・ しらたき・ひじき/えのき・たまねぎ・キャベツ	豆みそ(八丁味噌)を 使います。	一ヶ月平均 主要栄養価	☆ 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。 ☆ 給食で気になるメニューがありましたら、栄養士までご相談ください。			
627	31.8	和風サラダ			649	30.3			
17.7	2.7	じゃがいもの磯煮			19.7	2.7			
		キャベツと玉ねぎのみそ汁							
19	火	ピースごはん	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/ はくさい・えのきたけ	しん 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。					
660	34.6	昆布サラダ							
22.9	3.1	はくさいのみそ汁							

