



令和7年度5月 月間予定献立表



東京都立墨東特別支援学校
校長 西岡 陽子

日曜日	普通食 献立名	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 献立名	中・初期食 献立名	牛乳	普通食の主な使用食材料
1 木	ビビンバ じゃがいもの香味揚げ もずくとコーンのスープ	612 kcal 22.6 g 21.4 g 2.3 g	ビビンバ(軟飯) じゃがいもの香味揚げ もずくとコーンのスープ 470kcal	ビビンバ(お粥) じゃがいもの香味揚げ もずくとコーンのスープ 415kcal	○	牛乳 豚肉 たまご 沖繩もずく にんにく もやし にんじん こまつな コーン ぶなしめじ ねぎ 米 ごま油 三温糖 でんぷん 米油 こま じゃがいも
2 金	山菜きつねうどん しらすとわかめの酢の物 抹茶/ババロアの大豆のせ	574 kcal 26.8 g 22.5 g 2.9 g	山菜きつねうどん(マカロニ) しらすとわかめの酢の物 抹茶/ババロアの大豆のせ 453kcal	山菜きつねうどん(マカロニ) しらすとわかめの酢の物 抹茶/ババロアの大豆のせ 456kcal	○	牛乳 鶏肉 油揚げ カットわかめ しらす 粉寒天 生クリーム ゆで大豆缶詰 干し椎茸 にんじん ぜんまい せり えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ 絹ごし豆腐 米油 ごま油 三温糖 上白糖
7 水	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜炒め 豚汁	576 kcal 26.8 g 18.7 g 2.3 g	軟飯 豆腐ハンバーグ 野菜炒め 豚汁 477cal	お粥 豆腐ハンバーグ 野菜炒め 豚汁 438kcal	○	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 たまご ひじき 豚肉 絹ごし豆腐 みそ しょうが 玉葱 にんじん にんにく コーン キャベツ もやし ピーマン ごぼう だいこん ねぎ 米 米油 パン粉 三温糖 でんぷん ごま油 さといも
8 木	わかめごはん 五目卵焼き からしあえ 沢煮碗 みかんゼリー	595 kcal 24.3 g 20.8 g 2.4 g	わかめごはん(軟飯) 五目卵焼き からしあえ 沢煮碗 みかんゼリー 426cal	わかめごはん(お粥) 五目卵焼き からしあえ 沢煮碗 みかんゼリー 419kcal	○	牛乳 わかめご飯の素 鶏肉 たまご 豚肉 玉葱 にんじん 干し椎茸 こまつな もやし だいこん こぼろ だけのこ水魚 糸みつば みかんが 1/3 レモン果汁 米 米油 三温糖
9 金	ごはん 鮭のムニエルクリームソース コールスローサラダ きのこのスープ	596 kcal 28.1 g 21.4 g 1.9 g	軟飯 鮭バーグクリームソース コールスローサラダ きのこのスープ 484kcal	お粥 鮭テリーヌクリームソース コールスローサラダ きのこのスープ 456kcal	○	牛乳 鮭 生クリーム 玉葱 かつお(水魚) こまつな キャベツ きゅうり にんじん ぶなしめじ セロリー 米 パター 米粉 米油 小麦粉 三温糖
12 月	ごはん 肉じゃが ささみときゅうりのごま酢あえ みそ汁(キャベツ・わかめ)	566 kcal 26.1 g 13.1 g 2.5 g	軟飯 肉じゃが ささみときゅうりのごま酢あえ みそ汁(キャベツ・わかめ) 492kcal	お粥 肉じゃが ささみときゅうりのごま酢あえ みそ汁(キャベツ・わかめ) 468kcal	○	牛乳 豚肉 高野豆腐 ささみ カットわかめ みそ にんじん 玉葱 グリッパ(冷凍) きゅうり キャベツ セロリー 米 米油 じゃがいも しらすき 三温糖 こま 上白糖
13 火	チーズパン あさりとアガ 茹 入りのソフジャガ - ピクルス 果物(清見オレンジ)	585 kcal 27.7 g 21.9 g 2.6 g	バター蒸しパン あさりとアガ 茹 入りのソフジャガ - ピクルス 果物(清見オレンジ) 526kcal	バターパン粥 あさりとアガ 茹 入りのソフジャガ - ピクルス 果物(清見オレンジ) 542kcal	○	牛乳 鶏肉 白湯元玉 あさり(水魚) 生クリーム にんじん 玉葱 コーン アスパラガス きゅうり 赤ピーマン こまつな セロリー 黄ピーマン 清見オレンジ パン 米油 じゃがいも パター 薄力粉 三温糖
14 水	ごはん 鶏ひき肉の信田巻き煮 三色浸し すまし汁(もずく・冬瓜)	575 kcal 26.7 g 23.6 g 2.1 g	軟飯 鶏ひき肉の信田巻き煮 三色浸し すまし汁(もずく・冬瓜) 359kcal	お粥 鶏ひき肉の信田巻き煮 三色浸し すまし汁(もずく・冬瓜) 367kcal	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 沖繩もずく ねぎ にんじん 干し椎茸 しょうが こまつな もやし 冬瓜 米 でんぷん 三温糖
15 木	鶏ごぼろピラフ ツナとキャベツの和風サラダ コンソメスープ フルーツポンチ	586 kcal 22.8 g 14.5 g 2.3 g	鶏ごぼろピラフ(軟飯) ツナとキャベツの和風サラダ コンソメスープ フルーツポンチ 482kcal	鶏ごぼろピラフ(お粥) ツナとキャベツの和風サラダ コンソメスープ フルーツポンチ 397kcal	○	牛乳 鶏肉 ツナ 粉寒天 しょうが にんにく ごぼろ 玉葱 にんじん ビーンズ キャベツ きゅうり こまつな フルーツ缶 米 米油 パター 三温糖 上白糖
16 金	ごはん おびてん(宮崎県の手作りさつま揚げ) キャベツの即席漬け じゃがいもの煮つけ みそ汁(玉葱・青菜)	604 kcal 26.3 g 21.4 g 2.4 g	軟飯 キャベツの即席漬け じゃがいもの煮つけ みそ汁(玉葱・青菜) 461kcal	お粥 キャベツの即席漬け じゃがいもの煮つけ みそ汁(玉葱・青菜) 438kcal	○	牛乳 トビウオミンチ 木綿豆腐 みそ たまご しょうが キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 グリッパ(冷凍) こまつな 米 米油 黒砂糖 三温糖 じゃがいも
19 月	ごはん 回鍋肉 糸寒天の中華サラダ わかめスープ	558 kcal 27.4 g 14.6 g 3 g	軟飯 回鍋肉 糸寒天の中華サラダ わかめスープ 465kcal	お粥 回鍋肉 糸寒天の中華サラダ わかめスープ 437kcal	○	牛乳 豚肉 みそ 糸寒天 ハム カットわかめ にんにく しょうが にんじん だけのこ水魚 キャベツ 干し椎茸 玉葱 ビーンズ きゅうり もやし 米 米油 三温糖 でんぷん ごま油 こま
20 火	えび入りパエリア ペーコンポテトオムレツ トマトスープ 果物(清見オレンジ)	609 kcal 28.8 g 19 g 2.8 g	えび入りパエリア(軟飯) ペーコンポテトオムレツ トマトスープ 果物(清見オレンジ) 548kcal	えび入りパエリア(お粥) ペーコンポテトオムレツ トマトスープ 果物(清見オレンジ) 499kcal	○	牛乳 鶏肉 いか むきえび あさり(水魚) ペーコン たまご チーズ にんにく にんじん 玉葱 かつお(水魚) ビーンズ 赤ピーマン こまつな コーン 木綿豆腐 清見オレンジ 米 米油 パター じゃがいも でんぷん
21 水	ごはん 鱈の南蛮漬け 刻みのりあえ みそ汁(じゃがいも・玉葱)	538 kcal 27 g 14.1 g 2.6 g	軟飯 鱈バーグの南蛮漬け 刻みのりあえ みそ汁(じゃがいも・玉葱) 424kcal	お粥 鱈テリーヌの南蛮漬け 刻みのりあえ みそ汁(じゃがいも・玉葱) 383kcal	○	牛乳 あじ 焼きのり みそ しょうが 玉葱 赤ピーマン ピーマン キャベツ こまつな にんじん 米 米油 三温糖 じゃがいも
22 木	あしたば風味のねじりリング揚げパン 豆腐ボールのスープ しらすとチーズの骨太サラダ	529 kcal 24.7 g 23.6 g 3 g	きなこ蒸しパン 豆腐ボールのスープ しらすとチーズの骨太サラダ 477kcal	きなこパン粥 豆腐ボールのスープ しらすとチーズの骨太サラダ 448kcal	○	牛乳 きな粉 木綿豆腐 鶏肉 ひじき チーズ しらす にんじん 干し椎茸 だけのこ水魚 キャベツ もやし にら こまつな しもじり パン 米油 上白糖 三温糖 でんぷん
23 金	チキンカレーライス きのこのサラダ オニオンスープ	609 kcal 23.3 g 19.7 g 2.5 g	チキンカレーライス(軟飯) きのこのサラダ オニオンスープ 537kcal	チキンカレーライス(お粥) きのこのサラダ オニオンスープ 506kcal	○	牛乳 鶏肉 にんにく しょうが 玉葱 にんじん りんご 赤ピーマン ぶなしめじ えのきたけ キャベツ こまつな レモン果汁 生しいたけ 米 米油 パター 小麦粉 じゃがいも 三温糖
26 月	深川めし じゃがいもときのこのパスタ炒め のっぺい汁	582 kcal 28.6 g 17.5 g 2.6 g	軟飯 深川めし じゃがいもときのこのパスタ炒め のっぺい汁 398kcal	お粥 深川めし じゃがいもときのこのパスタ炒め のっぺい汁 366kcal	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 あさり水魚 ペーコン にんじん ごぼろ しょうが ぶなしめじ えのきたけ こまつな だいこん 生しいたけ 米 米油 三温糖 じゃがいも バター さといも でんぷん
27 火	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め きゅうりの中華漬け もやしとニラのスープ	589 kcal 29 g 20.7 g 2.8 g	軟飯 豆腐と豚肉のみそ炒め きゅうりの中華漬け もやしとニラのスープ 472kcal	お粥 豆腐と豚肉のみそ炒め きゅうりの中華漬け もやしとニラのスープ 456kcal	○	牛乳 豚肉 生揚げ みそ にんにく しょうが にんじん 玉葱 だけのこ水魚 キャベツ 干し椎茸 ビーンズ きゅうり もやし えのきたけ にら 米 米油 三温糖 でんぷん ごま油
28 水	親子丼 ひじきの千種あえ みそ汁(えのき・小松菜) 果物(小玉すいか)	616 kcal 27.3 g 15.7 g 2.6 g	軟飯 親子丼 ひじきの千種あえ みそ汁(えのき・小松菜) 果物(小玉すいか) 476kcal	お粥 親子丼 ひじきの千種あえ みそ汁(えのき・小松菜) 果物(小玉すいか) 436kcal	○	牛乳 鶏肉 たまご ひじき みそ 玉葱 にんじん 干し椎茸 しょうが 糸みつば こまつな キャベツ もやし えのきたけ ねぎ 小玉すいか 米 三温糖 でんぷん こま
29 木	スパゲティミートソース フレンチサラダ ジュリエンスープ	582 kcal 23.6 g 22.1 g 2.7 g	スパゲティミートソース(マカロニ) フレンチサラダ ジュリエンスープ 468kcal	スパゲティミートソース(マカロニ) フレンチサラダ ジュリエンスープ 440kcal	○	牛乳 豚肉 大豆 チーズ にんにく 玉葱 かつお(水魚) にんじん 赤ピーマン キャベツ きゅうり コーン セロリー スパゲティ 米油 三温糖 パター 薄力粉
30 金	ごはん 鮭のチャンチャン焼き じゃがいものそぼろ煮 すまし汁(鮭・青菜)	562 kcal 28.1 g 15.8 g 2.4 g	軟飯 鮭バーグのチャンチャン焼き じゃがいものそぼろ煮 すまし汁(鮭・青菜) 454kcal	お粥 鮭テリーヌのチャンチャン焼き じゃがいものそぼろ煮 すまし汁(鮭・青菜) 420kcal	○	牛乳 鮭 みそ 豚肉 にんにく 玉葱 にんじん キャベツ ぶなしめじ コーン ねぎ しょうが グリッパ(冷凍) こまつな 米 米油 パター じゃがいも 三温糖 鮭

◎都合により、献立内容や使用食材料を変更する場合があります。
◎栄養価は、中学部・高等部を基準としています。(小学部1・2年0.7倍、小学部3～6年0.8倍)
◎牛乳は1本(200cc)126kcalです。
◎各種食物アレルギー対応食も同一給食室内で調理を行っております。あらかじめご了承ください。
◎果物の種類を明記していますが、出盛りのものを使用するため、変更になる場合があります。
◎裏面に『給食だより』を掲載しています。

