



# 令和8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 石川 拓

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	中・初期食 献立名	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	牛乳	普通食の主な使用食材料
1 金	茶飯 おひてん 切干し大根のピリ辛和え みそ汁(じゃがいも・玉葱)	500 kcal 25.4 g 12.6 g 2.1 g	茶飯(軟飯) おひてん 切干し大根のピリ辛和え みそ汁(じゃがいも・玉葱)	409 kcal 23.4 g 11.8 g 2.1 g	茶飯(お粥) おひてん 切干し大根のピリ辛和え みそ汁(じゃがいも・玉葱)	383 kcal 20 g 10.4 g 1.7 g	○	トビウオミンチ 木綿豆腐 みそ 鶏卵 牛乳 しょうが 切干しだいこん こまつな にんじん たまねぎ 米 黒砂糖 砂糖 ごま油 じゃがいも
7 木	わかめごはん 干草焼き からし和え 沢煮碗	559 kcal 25 g 20.7 g 3 g	わかめごはん(軟飯) 干草焼き からし和え 沢煮碗	455 kcal 23.5 g 15.6 g 3 g	わかめごはん(お粥) 干草焼き からしあえ 沢煮碗	394 kcal 19 g 10.7 g 2.7 g	○	わかめ 鶏ひき肉 芽ひじき 鶏卵 豚肉 牛乳 にんじん 乾しいたけ こまつな りょくとうもやし だいこん ごぼう だけのご水煮 糸ひも 米 油 砂糖
8 金	ハヤシライス フレンチごぼうサラダ みかんゼリー	602 kcal 21.9 g 17.2 g 1.9 g	ハヤシライス(軟飯) フレンチごぼうサラダ みかんゼリー	513 kcal 20.7 g 15.7 g 1.9 g	ハヤシライス(お粥) フレンチごぼうサラダ みかんゼリー	469 kcal 19.7 g 15.4 g 1.8 g	○	豚肉 粉寒天 牛乳 にんにく しょうが たまねぎ ふなしめじ ホールトマト キャベツ きゅうり ごぼう 赤ピーマン 黄ピーマン レモン果汁 みかんジュース 米 油 砂糖 バター 小麦粉
11 月	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め 白菜の中華サラダ もやしとニラのスープ	608 kcal 29.3 g 22.7 g 2.7 g	軟飯 豆腐と豚肉のみそ炒め 白菜の中華サラダ もやしとニらのスープ	477 kcal 25.4 g 15 g 2.7 g	おかゆ 豆腐と豚肉のみそ炒め 白菜の中華サラダ もやしとニらのスープ	462 kcal 23.9 g 14.7 g 2.6 g	○	豚肉 生揚げ みそ 牛乳 にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのご水煮 キャベツ 乾しいたけ 青ピーマン はくさい こまつな りょくとうもやし えのきたけ くら 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 すりごま
12 火	チーズパン あざりとアスパラのコンチャウダー ツナサラダ	619 kcal 29.8 g 26.1 g 2.8 g	バター蒸しパン アスパラのコンチャウダー ツナサラダ	533 kcal 24.8 g 23 g 2.3 g	バターパン粥 アスパラのコンチャウダー ツナサラダ	503 kcal 23.9 g 21.7 g 2.2 g	○	鶏肉 いんげんまめ あさり水煮 調理用牛乳 生クリーム ツナ油漬 牛乳 にんじん たまねぎ ホールコーン アスパラガス キャベツ こまつな しょうが チーズパン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖
13 水	ごはん 鰯の南蛮漬け 刻みのりあえ みそ汁(なす・玉葱) 果物(清見オレンジ)	532 kcal 26.9 g 12 g 2.6 g	軟飯 鰯の南蛮漬け 刻みのりあえ みそ汁(なす・玉葱) 果物(みかん)	443 kcal 21.2 g 13.2 g 1.8 g	おかゆ 鰯の南蛮漬け 刻みのりあえ みそ汁(なす・玉葱) みかんゼリー	419 kcal 19.6 g 11.9 g 1.7 g	○	まあじ 刻みのり みそ 牛乳 しょうが たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン キャベツ こまつな にんじん なす 清見オレンジ 米 油 米粉 砂糖
14 木	ごはん 八宝菜 春雨スープ 杏仁豆腐	580 kcal 27.4 g 13.5 g 2.4 g	軟飯 八宝菜 春雨スープ 杏仁豆腐	575 kcal 25.8 g 16 g 2.1 g	おかゆ 八宝菜 春雨スープ 杏仁豆腐	462 kcal 22.6 g 14.1 g 2 g	○	豚肉 あさり水煮 いか 粉寒天 調理用牛乳 牛乳 にんにく しょうが だけのご水煮 にんじん たまねぎ はくさい 青ピーマン ねぎ チンゲンサイ レモン果汁 フルーツミックス缶 米 油 片栗粉 はるさめ 砂糖
15 金	ピビンパ きゅうりの中華漬け 中華風コンソープ	588 kcal 25.1 g 20.8 g 2.7 g	ピビンパ(軟飯) きゅうりの中華漬け 中華風コンソープ	475 kcal 24.2 g 17 g 2.3 g	ピビンパ(お粥) きゅうりの中華漬け 中華風コンソープ	446 kcal 22.8 g 15.8 g 2.3 g	○	鶏ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 牛乳 にんにく りょくとうもやし にんじん こまつな きゅうり 乾しいたけ スイートコーン(缶詰) かいひ 米 ごま油 砂糖 片栗粉 すりごま 油
18 月	山菜きつねうどん しらすとわかめの酢の物 抹茶/ババロアの小麦のせ	569 kcal 27 g 21.5 g 3 g	山菜きつねうどん しらすとわかめの酢の物 抹茶/ババロアの小麦のせ	453 kcal 23 g 15.6 g 3.2 g	山菜きつねうどん しらすとわかめの酢の物 抹茶/ババロアの小麦のせ	322 kcal 13.6 g 14.4 g 3.1 g	○	鶏肉 油揚げ わかめ しらす 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム あずき 牛乳 乾しいたけ にんじん ぜんまい 水煮 せり えのきたけ ねぎ こまつな きゅうり キャベツ にんじん うどん ごま油 砂糖
19 火	ごはん 鮭のチャンチャン焼き じゃがいものそぼろ煮 ずまし汁(麩・青菜)	558 kcal 28 g 15.8 g 2.5 g	軟飯 鮭のチャンチャン焼き じゃがいものそぼろ煮 ずまし汁(麩・青菜)	456 kcal 23.7 g 11.7 g 2.2 g	おかゆ 鮭のチャンチャン焼き じゃがいものそぼろ煮 ずまし汁(麩・青菜)	413 kcal 21.6 g 11.2 g 2.1 g	○	しらす みそ 鶏ひき肉 牛乳 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ふなしめじ ホールコーン ねぎ しょうが グリンピース こまつな 米 油 バター じゃがいも 砂糖 焼きふ
20 水	鶏ごぼうピラフ キャベツの和風サラダ ミネストローネ	542 kcal 23.7 g 15.4 g 2.7 g	鶏ごぼうピラフ(軟飯) キャベツの和風サラダ ミネストローネ	448 kcal 19.8 g 13.9 g 2.1 g	鶏ごぼうピラフ(お粥) キャベツの和風サラダ ミネストローネ	389 kcal 17.6 g 11 g 1.9 g	○	鶏肉 ツナ油漬 ベーコン 牛乳 しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ こまつな ホールコーン ホールトマト 米 油 バター 砂糖 じゃがいも 片栗粉
21 木	明日葉風味のきな粉揚げパン 豆腐ボールのスープ フレンチサラダ りんごゼリー	599 kcal 23.2 g 25.5 g 2.9 g	蒸し食パン(きな粉) 豆腐ボールのスープ フレンチサラダ りんごゼリー	480 kcal 21.4 g 17.5 g 2.5 g	きな粉パンかゆ 豆腐ボールのスープ フレンチサラダ りんごゼリー	498 kcal 23.9 g 16.8 g 2.4 g	○	きな粉 木綿豆腐 鶏ひき肉 粉寒天 牛乳 にんじん 乾しいたけ だけのご水煮 キャベツ りょくとうもやし くら こまつな ホールコーン りんごジュース あしたばパン 油 揚げ油 砂糖 片栗粉
22 金	ポークカレーライス キャベツとコーンのサラダ オニオンスープ	639 kcal 22 g 23.1 g 2.5 g	軟飯 ポークカレーライス(軟飯) キャベツとコーンのサラダ オニオンスープ	554 kcal 21.4 g 21.9 g 2.5 g	ポークカレーライス(お粥) キャベツとコーンのサラダ オニオンスープ	540 kcal 19.1 g 23.8 g 2.4 g	○	豚肉 牛乳 にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ホールトマト キャベツ ホールコーン きゅうり しいたけ 米 油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖
25 月	高野豆腐のそぼろ丼 じゃがいもの香味揚げ みそ汁(じゃがいも・わかめ)	613 kcal 24.4 g 19.3 g 2.4 g	高野豆腐のそぼろ丼(軟飯) じゃがいもの香味揚げ みそ汁(じゃがいも・わかめ)	432 kcal 20.3 g 11.5 g 2.1 g	高野豆腐のそぼろ丼(お粥) じゃがいもの香味揚げ みそ汁(じゃがいも・わかめ)	398 kcal 18.9 g 11.1 g 2 g	○	鶏ひき肉 大豆 凍り豆腐 みそ わかめ 牛乳 しょうが にんじん 乾しいたけ ねぎ さやいんげん にんにく 米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米粉 揚げ油
26 火	スバゲティーミートソース しらす入り海藻サラダ コンソメスープ	565 kcal 24.8 g 20.3 g 2.6 g	スバゲティーミートソース しらす入り海藻サラダ コンソメスープ	436 kcal 22.4 g 14.4 g 3 g	スバゲティーミートソース しらす入り海藻サラダ コンソメスープ	422 kcal 20.9 g 14 g 2.9 g	○	豚ひき肉 大豆 ピザチーズ わかめ しらす 牛乳 にんにく たまねぎ マッシュルーム 水煮 にんじん ホールトマト こまつな キャベツ セロリ ホールコーン スバゲティー オリブ油 油 砂糖 小麦粉
27 水	ごはん 鰯のバーベキューソース グリーンサラダ もずくとコーンのスープ	468 kcal 23.2 g 11.4 g 2 g	軟飯 鰯のバーベキューソース グリーンサラダ もずくとコーンのスープ	398 kcal 19.9 g 12.3 g 2 g	おかゆ 鰯のバーベキューソース グリーンサラダ もずくとコーンのスープ	371 kcal 18.3 g 11.9 g 1.9 g	○	まだら もずく 牛乳 りんご しょうが にんにく ねぎ しももん果汁 キャベツ こまつな 青ピーマン ホールコーン ふなしめじ 米 油 米粉 砂糖 すりごま
28 木	深川めし じゃがいもときのこの醤油炒め 呉汁 果物(小玉すいか)	625 kcal 31.2 g 18.2 g 2.3 g	深川めし(軟飯) じゃがいもときのこの醤油炒め 呉汁 果物(小玉すいか)	439 kcal 20.4 g 11.5 g 1.5 g	深川めし(お粥) じゃがいもときのこの醤油炒め 呉汁 果物(小玉すいか)	420 kcal 19.8 g 11.3 g 1.6 g	○	油揚げ 鶏肉 あさり水煮 ベーコン 大豆 みそ 豆腐 牛乳 にんじん ごぼう しょうが ふなしめじ えのきたけ こまつな だいこん ねぎ すいか 米 油 砂糖 じゃがいも バター しらす きざしいち
29 金	ごはん 青椒肉絲 大根の中華サラダ わかめスープ	537 kcal 25.7 g 16.4 g 2.6 g	軟飯 青椒肉絲 大根の中華サラダ わかめスープ	442 kcal 20.9 g 13 g 2.3 g	おかゆ 青椒肉絲 大根の中華サラダ わかめスープ	420 kcal 19.6 g 12.7 g 2.2 g	○	豚肉 わかめ 牛乳 しょうが にんにく にんじん りょくとうもやし 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン だけのご水煮 だいこん こまつな たまねぎ 米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 すりごま
	普通食 今月の平均	577 kcal 25.8 g 18.8 g 2.6 g	後期食 今月の平均	471 kcal 22.3 g 15.2 g 2.3 g	中期・初期食 今月の平均	432 kcal 20.3 g 14.3 g 2.2 g		

◎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1~3年0.7倍、小学部4~6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。

