令和6年5月　学校給食予定献立表

＝地産地消　＝季節の食材
＝行事給食　＝郷土・外国文化

都立品川特別支援学校

※記載の栄養価は中学部の値です。（おおよそ小学校高学年＝×0.8、小学校低学年＝×0.7）

日	主食	牛乳	副食	血や肉になる 肉・魚・卵・乳製品 海藻・大豆・大豆製品など	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	熱や力のもとになる 米・パン・麺・ 油・砂糖など	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ごはん	○	鱈のバーベキューソース 野菜ソテー マカロニサラダ かぼちゃと玉ねぎのスープ	牛乳　まだら ロースハム	りんご　しょうが　にんにく ねぎ　レモン果汁　にんじん キャベツ　小松菜　きゅうり 玉ねぎ　かぼちゃ　パセリ	米　米油　米粉 砂糖　マカロニ マヨネーズ風調味料(卵不使用)	614 kcal 28.1 g 17.4 g 2.2 g
2 木	ごはん （手作りひじきふりかけ） 端午の節句	○	肉じゃが こいのぼりかまぼこ入りすまし汁 豆乳あずき寒天	牛乳　ちりめんじゃこ ひじき　おかか　豚肉 豆乳　かまぼこ あずき　粉寒天 子どもの日にちなみ、邪気を祓う小豆を使ったデザートです	にんじん　玉ねぎ さやいんげん　えのき 小松菜	米　ごま油　ごま 砂糖　米油 じゃがいも　しらたき	618 kcal 25.6 g 12.4 g 2.3 g
7 火	チキンカレーライス	○	野菜サラダ 手作りりんごジャムのヨーグルト	牛乳　鶏肉　チーズ ロースハム ヨーグルト	しょうが　にんにく　玉ねぎ にんじん　ホールトマト りんご　キャベツ　きゅうり セロリ　レモン果汁	米　米粒麦　米油 じゃがいも　砂糖 薄力粉　オリーブ油	694 kcal 25.3 g 20.9 g 2.1 g
8 水	ごはん	○	赤魚の香味みそ焼き 小松菜の磯香和え 切干大根の洋風煮 キャベツとえのきのみそ汁	牛乳　赤魚　みそ のり　豚肉　油揚げ	しょうが　小松菜　にんじん 玉ねぎ　切干大根　キャベツ えのき　ねぎ	米　砂糖　米油	606 kcal 32.8 g 18.3 g 2.4 g
9 木	ごはん スペイン	○	ツナポテトオムレツ ひじきのマヨサラダ ウィンナーと野菜のスープ セミノールオレンジ	牛乳　卵　ツナ ひじき　ロースハム ウィンナー	玉ねぎ　にんじん　ピーマン キャベツ　もやし　小松菜 セミノールオレンジ	米　じゃがいも オリーブ油　砂糖 しらたき　ごま マヨネーズ風調味料(卵不使用)	671 kcal 25.0 g 25.2 g 2.7 g
10 金	きな粉の ねじり揚げパン	○	豆腐ボールと春雨のスープ ごまじゃこ大根サラダ	牛乳　きな粉 木綿豆腐　鶏肉 ちりめんじゃこ	しょうが　にんじん　白菜 干し椎茸　たけのこ　にら きゅうり　切干大根　もやし	パン　大豆油 砂糖　かたくり粉 ごま油　春雨　ごま	607 kcal 26.6 g 28.0 g 3.1 g
13 月	大豆入り ミートソース・ スパゲッティ イタリア	○	ピクルス 野菜のカレースープ メロン	牛乳　豚肉　大豆 チーズ　ベーコン	にんにく　玉ねぎ　にんじん セロリ　マッシュルーム水煮 ホールトマト　キャベツ きゅうり　黄パプリカ　もやし しめじ　パセリ　メロン	スパゲッティ　米油 砂糖　薄力粉 オリーブ油	635 kcal 28.3 g 19.4 g 2.7 g
14 火	ごはん	○	肉豆腐 根菜の和風サラダ 白菜のみそ汁	牛乳　木綿豆腐 豚肉　みそ	にんじん　玉ねぎ　えのき　ねぎ 干し椎茸　キャベツ　きゅうり 大根　れんこん　とうもろこし しそ　ごぼう　白菜	米　こんにゃく 米油　砂糖　ごま ごま油	615 kcal 28.8 g 18.4 g 2.2 g
15 水	ごはん	○	かつおとじゃがいもの甘辛だれ 三色お浸し 玉ねぎのみそ汁 甘夏	牛乳　かつお 油揚げ　みそ	しょうが　にんにく レモン果汁　小松菜　にんじん もやし　玉ねぎ 甘夏	米　米粉　じゃがいも 大豆油　ごま油 砂糖	673 kcal 31.0 g 18.1 g 2.4 g
16 木	ごはん	○	ハニーレモンチキン かぼちゃのソテー しょうが醤油和え かぶのミルクスープ	牛乳　鶏肉 ベーコン ロースハム	にんにく　レモン果汁 かぼちゃ　玉ねぎ　キャベツ にんじん　小松菜　しょうが かぶ	米　はちみつ　米油 砂糖	605 kcal 31.0 g 15.8 g 2.5 g
17 金	深川飯	○	鮭の塩こうじ焼き ごま和え 冬瓜のそぼろ煮 じゃがいもとにらのみそ汁	牛乳　あさり水煮 しろさけ　豚肉 みそ	ごぼう　しょうが　にんじん チンゲン菜　冬瓜　玉ねぎ 干し椎茸　さやいんげん にら 毎月19日は食育の日！	米　米粒麦　米油 砂糖　かたくり粉 ごま　じゃがいも ごま油	613 kcal 36.7 g 16.4 g 3.5 g
20 月	ごはん	○	豚肉のしょうが炒め コーン和え じゃがいもの含め煮 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳　豚肉　わかめ 木綿豆腐　みそ 20(月)：「小満（しょうまん）」気温・湿度が高まり、草木が茂ります	玉ねぎ　しょうが　もやし 小松菜　とうもろこし にんじん　ねぎ	米　米油　砂糖 かたくり粉　ごま じゃがいも しらたき	605 kcal 30.2 g 15.8 g 2.8 g
21 火	ごはん	○	和風ヘルシーバーグ ごま和え さつまいものみそ汁 夏文旦	牛乳　豚肉　おから 木綿豆腐　ひじき 卵　みそ 体育発表会スタート　21(火)～24(金)	玉ねぎ　しょうが　干し椎茸 白菜　にんじん　小松菜 夏文旦	米　米油　パン粉 砂糖　かたくり粉 ごま油　ごま さつまいも	663 kcal 26.9 g 21.3 g 2.2 g
22 水	中華風 炊き込みごはん	○	生揚げのピリ辛煮 もずくとチンゲン菜のスープ 杏仁豆腐	牛乳　焼き豚 干しえび　生揚げ 豚肉　もずく 粉寒天	干し椎茸　たけのこ　ねぎ にんじん　しょうが グリンピース　にんにく こねぎ　チンゲン菜　みかん缶	米　ごま油　米油 春雨　砂糖　ごま	656 kcal 27.6 g 24.4 g 2.4 g
23 木	ごはん	○	鯖の香り焼き お浸し 五目ひじき 大根としめじのみそ汁	牛乳　鯖　ひじき 大豆　油揚げ　みそ	玉ねぎ　小松菜　にんじん もやし　大根　しめじ	米　ごま油　砂糖 米油	702 kcal 30.8 g 31.6 g 3.1 g
24 金	黒砂糖パン	○	アスパラガス入りクラムチャウダー 明日葉のツナ和え パイナップル	牛乳　あさり水煮 ベーコン　ツナ いんげん豆　おかか	しょうが　にんにく　にんじん 玉ねぎ　マッシュルーム水煮 アスパラガス　明日葉 白菜　きゅうり　パイナップル	パン　米油 じゃがいも　薄力粉 砂糖 マヨネーズ風調味料(卵不使用)	616 kcal 25.7 g 25.8 g 2.6 g
28 火	鮭ちらし寿司 5月27日開校記念日	○	五目きんぴら お祝いすまし汁 なめらかプリン	牛乳　しろさけ 油揚げ　さつま揚げ かまぼこ　卵 生クリーム	干し椎茸　さやえんどう にんじん　ごぼう　たけのこ れんこん　さやいんげん えのき　小松菜	米　砂糖　米油 ごま　ごま油 こんにゃく	624 kcal 27.3 g 22.1 g 2.7 g
29 水	ごはん	○	家常豆腐 きゅうりとこんぶの中華漬け 野菜スープ	牛乳　豚肉 生揚げ　みそ 刻み昆布	たけのこ　干し椎茸　ピーマン キャベツ　にんじん　ねぎ にんにく　しょうが　きゅうり もやし　きくらげ　チンゲン菜	米　米油　砂糖 ごま油　かたくり粉 ごま	623 kcal 28.3 g 21.7 g 2.3 g
30 木	カレーうどん	○	わかめのゴマドレサラダ さつまいものレモン煮	牛乳　豚肉 かまぼこ　わかめ	にんにく　しょうが　玉ねぎ にんじん　干し椎茸　ねぎ 小松菜　きゅうり　キャベツ 干しぶどう　レモン果汁	うどん　米油　砂糖 薄力粉　かたくり粉 ごま　さつまいも はちみつ	675 kcal 24.0 g 16.5 g 2.5 g
31 金	ごはん	○	まさご揚げ おかか和え かぼちゃのみそ汁 河内晩柑	牛乳　木綿豆腐 むきえび　鶏肉 おかか　みそ まさごは「細かい砂」という意味で、その様子を思わせる料理にこの名が使われます	にんじん　玉ねぎ　キャベツ 小松菜　かぼちゃ　もやし 河内晩柑	米　パン粉 かたくり粉　大豆油	644 kcal 23.0 g 22.5 g 2.0 g

※　学校行事・食材料の入荷状況等により、献立内容が変更になる場合があります。

月平均：エネルギー638kcal　たんぱく質28.2g　脂質20.6g　塩分2.5g