

令和7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・いもなど	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1木	ごはん (ツケ入りお茶ふりかけ) 八十八夜5/1	○	擬製豆腐(甘酢あん) お浸し じゃがいものみそ汁 セミノールオレンジ	ツナ 木綿豆腐 ひじき 鶏肉 卵	しょうが しそ にんにく 干し椎茸 白菜 にんじん 小松菜	米 ごま油 砂糖 ごま 油 砂糖 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	653 kcal 30.0 g 21.4 g 2.4 g
2金	ちまき風 炊き込みごはん 端午の節句5/5	○	生揚げのチリソース煮 鶏肉とキャベツのからし酢和え もずく中華スープ	豚肉 生揚げ 豚肉 鶏肉 もずく	しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ にんにく 小ねぎ にんじん 枝豆 きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	米 砂糖 ごま油 春雨 米油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油 ごま	637 kcal 32.5 g 24.6 g 2.6 g
7水	ポークカレーライス	○	野菜サラダ カラマンダリン	豚肉 チーズ ロースハム	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり にんじん セロリ 玉ねぎ レモン果汁 カラマンダリン	米 米粒麦 米油 じゃがいも 薄力粉 砂糖 オリーブ油 砂糖	632 kcal 21.1 g 19.4 g 1.9 g
8木	ごはん	○	赤魚の煮付け ごま和え 大豆入り筑前煮 大根のみそ汁	赤魚 大豆 油揚げ みそ	しょうが もやし にんじん 小松菜 れんこん しょうが ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん 大根 しめじ ねぎ	米 砂糖 砂糖 ごま油 ごま 米油 こんにゃく 砂糖	625 kcal 32.1 g 17.6 g 2.9 g
9金	きなこ揚げパン	○	ポトフ ひじきの鉄骨サラダ ぶどうゼリー	きなこと ウィンナー ひじき ちりめんじゃこ チーズ 粉寒天	にんにく とうもろこし 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ 小松菜 にんじん しょうが ぶどうジュース	パン なたね油 砂糖 じゃがいも 砂糖 しらたき ごま	601 kcal 22.3 g 28.2 g 2.9 g
12月	ごはん	○	豚肉の柳川風煮(麩入りの) 根菜の和風サラダ 小松菜とえのきのみそ汁	豚肉 生揚げ 卵	玉ねぎ ごぼう みつば キャベツ きゅうり にんじん 大根 れんこん とうもろこし しそ えのき 小松菜 ねぎ	米 砂糖 かたくり粉 米油 砂糖 ごま	662 kcal 31.6 g 21.7 g 2.3 g
13火	チキンライス	○	かぼちゃのガーリックソテー 野菜スープ ミルクゼリー(りんごソース)	鶏肉 ベーコン ロースハム 牛乳 生クリーム 粉寒天	しょうが にんにく 玉ねぎ マツタケ かぼちゃ 玉ねぎ グリルピーズ キャベツ にんじん もやし パセリ りんごジャム	米 米粒麦 米油 バター 砂糖	623 kcal 22.6 g 19.8 g 2.5 g
14水	五目あんかけ 焼きそば 中国	○	じゃがいもとピーマンの炒め和え にらたまスープ	豚肉 えび あさり ツナ 卵	しょうが にんにく にんじん 白菜 玉ねぎ きくらげ たけのこ チンゲン菜 ピーマン 玉ねぎ にんじん にら 干し椎茸	中華麺 米油 砂糖 ごま油 かたくり粉 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 (卵不使用)	629 kcal 30.6 g 23.9 g 3.4 g
15木	ごはん	○	まさご揚げ お浸し 沢煮碗 ニューサマーオレンジ	木綿豆腐 えび 鶏肉 豚肉	しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんじん もやし ごぼう たけのこ ねぎ 水菜 ニューサマーオレンジ	米 砂糖 パン粉 かたくり粉 ごま油 なたね油 ごま油 かたくり粉	659 kcal 24.8 g 23.8 g 1.9 g
16金	ごはん	○	鰯の香味焼き 油揚げのごま酢かけ 冬瓜のそぼろ煮 キャベツとさつまいものみそ汁	あじ みそ 油揚げ 豚肉 みそ	しょうが にんにく ねぎ 切干大根 小松菜 にんじん しめじ しょうが 冬瓜 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆 キャベツ	米 砂糖 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 かたくり粉 さつまいも	659 kcal 34.1 g 19.0 g 2.8 g
19月	深川飯 毎月19日は食育の日!	○	ししゃもの磯辺揚げ きゅうりとれんこんの炒め和え もやしのみそ汁	油揚げ 鶏肉 あさり ししゃも 青のり 卵 みそ	にんじん ごぼう しょうが しめじ にんじん 水菜 白菜 きゅうり れんこん もやし 大根 ねぎ レモン果汁	米 米粒麦 米油 砂糖 薄力粉 なたね油 米油 ごま油	658 kcal 32.6 g 25.3 g 3.2 g
20火	↑ ごはん	○	松風焼き ひじき和え 白菜のみそ汁 甘夏	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 ひじき みそ 卵 みそ	ねぎ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 にんじん 白菜 玉ねぎ 小ねぎ 甘夏	米 砂糖 パン粉 砂糖 砂糖 ごま 砂糖	647 kcal 27.0 g 19.9 g 2.5 g
21水	↑ ごはん	○	鱈のカレー焼き こんにゃく和え ジャーマンポテト かぶのスープ	たら ウィンナー ベーコン	玉ねぎ にんにく えのき にんじん 小松菜 玉ねぎ とうもろこし パセリ かぶ 21(水):「小満(しょうまん)」気温・湿度が高まり、草木が茂ります	米 砂糖 こんにゃく 砂糖 ごま じゃがいも 米油 ごま油	617 kcal 28.4 g 19.6 g 2.7 g
22木	↑ ごはん	○	麻婆豆腐 わかめのごまドレサラダ 春雨スープ	豚肉 大豆 木綿豆腐 みそ ロースハム わかめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん ねぎ にら きゅうり にんじん キャベツ しょうが チンゲン菜 にんじん きくらげ	米 米油 砂糖 かたくり粉 ごま 砂糖 春雨	668 kcal 32.2 g 24.1 g 2.9 g
23金	肉うどん	○	キャベツのマヨ和え 大豆とポテトのスパイシー揚げ	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 しょうが	うどん ごま 調味料(卵不使用) じゃがいも さつまいも なたね油	629 kcal 26.7 g 21.2 g 2.6 g
26月	ごはん	○	鶏肉のきつね煮 ツナ和え かぼちゃと冬瓜のみそ汁	油揚げ 鶏肉 ツナ みそ	しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 もやし にんじん きゅうり しそ かぼちゃ 冬瓜 しょうが	米 しらたき 砂糖 かたくり粉 砂糖	608 kcal 28.8 g 18.1 g 2.9 g
27火	開校記念日						
28水	祝 お赤飯 (ごま塩) 開校お祝い5/27	シヨア	かつおのレモン揚げ 三色お浸し お祝いかまぼこ入りすまし汁 河内晩柑	あずき かつお かまぼこ わかめ	しょうが にんにく レモン果汁 キャベツ にんじん 小松菜 にんじん えのき 河内晩柑	米 ごま なたね油 米粉 じゃがいも 砂糖 砂糖	640 kcal 31.0 g 8.7 g 2.8 g
29木	シュガートースト	○	ポークトマトシチュー ごまじゃこ大根サラダ 沖縄産パイナップル	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ パイナップル	しょうが にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ トマト缶 グリルピーズ にんじん きゅうり 切干大根 パイナップル もやし	パン バター 砂糖 はちみつ 米油 砂糖 バター 薄力粉 ごま油 砂糖 ごま	615 kcal 25.0 g 24.6 g 2.6 g
30金	ごはん	○	豚肉と野菜のピリ辛炒め 生揚げの中華スープ さつまいものバターシロ煮	豚肉 みそ 生揚げ 牛乳 生クリーム	しょうが にんにく ピーマン 玉ねぎ 黄パプリカ にんじん キャベツ にんじん もやし ごぼう チンゲン菜 干しぶどう	米 米油 砂糖 かたくり粉 さつまいも はちみつ バター	713 kcal 27.0 g 20.9 g 2.5 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641kcal たんぱく質28.4g

料理名を横にたどると、使用食材がわかる表記になっています(食材数の関係で若干上下することがあります)。

脂質21.1g 塩分2.6g