



# 令和6年 5月 予定献立表



東京都立中野特別支援学校  
校長 和田 慎也

日	主食	主菜・副菜・汁物	赤のなかま 血や肉になるもの	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力になる	エネルギー kcal
1 水	中華 おこわ	鶏肉の照り焼き にとりもやしのお浸し 豆腐とチンゲン菜のスープ 抹茶豆乳ゼリー	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,寒天,豆乳	椎茸,たけのこ,にんじん,しょうが,にら,りょくとうもやし,玉葱,チンゲンツアイ	精白米,もち米,油,ごま油,三温糖	541 647
2 木	ごはん	いわしのさんが焼き からし和え ひじきと大豆の五目煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳,まいわしすり身,鶏ひき肉,みそ,干ひじき,大豆,乾燥わかめ	しょうが,ねぎ,キャベツ,こまつな,にんじん,りょくとうもやし,椎茸,さやいんげん,玉葱	はいが精米,精白米,三温糖,かたくり粉,パン粉,上白糖,油,つきこんにやく,じゃがいも	571 685
7 火	ごはん	筑前煮 青菜のおろし和え 生揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳,鶏肉,生揚げ,乾燥わかめ,みそ	ごぼう,にんじん,れんこん,たけのこ,椎茸,さやいんげん,こまつな,えのきたけ,だいこん,りょくとうもやし,オレンジ	はいが精米,精白米,油,さといも,板こんにやく,三温糖	533 643
8 水	グリーンピースごはん	鮭の照り焼き ゆかりポテト 和風コールスローサラダ みそけんちん汁	牛乳,しるさけ,糸けずり,鶏肉,みそ	グリーンピース(生),ゆかり,キャベツ,きゅうり,にんじん,れんこん,ごぼう,ねぎ	精白米,はいが精米,じゃがいも,ごま油,さといも	554 673
9 木	ごはん	鶏肉の唐揚げ おかか和え 昆布と高野豆腐の煮物 キャベツのみそ汁	牛乳,鶏肉,糸けずり,刻み昆布,凍り豆腐,みそ	しょうが,にんにく,はくさい,こまつな,にんじん,レモン,たけのこ,キャベツ,えのきたけ	はいが精米,精白米,かたくり粉,油,三温糖	570 690
10 金	あしたばパン	ポークトマトシチュー ツナサラダ パインゼリー	牛乳,豚肉,ツナ,寒天	セロリー,玉葱,にんじん,トマト,グリーンピース,キャベツ,コーン,パイン濃縮還元ジュース	あしたばパン,油,米粉,三温糖,じゃがいも,上白糖	538 688
13 月	豚卵とじ丼	梅ドレッシングサラダ 根菜と豆腐のみそ汁	牛乳,豚肉,たまご,糸けずり,豆腐,みそ	玉葱,にんじん,椎茸,キャベツ,きゅうり,だいこん,梅びしお,ごぼう,れんこん,こまつな	はいが精米,精白米,油,つきこんにやく,三温糖,かたくり粉,じゃがいも	575 690
14 火	あんかけ焼きそば	華風きゅうり 五目豆乳スープ メロン	牛乳,豚肉,いか,鶏肉,豆乳	キャベツ,にんじん,たけのこ,玉葱,チンゲンツアイ,きゅうり,きくらげ,糸みつば,メロン	蒸し中華めん,油,かたくり粉,ごま油,じゃがいも	553 667
15 水	豆入りドライカレー	コーンサラダ 野菜スープ りんごゼリー	牛乳,大豆,豚肉,寒天	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,セロリー,青ピーマン,グリーンピース,コーン,キャベツ,こまつな,りんご(ストレートジュース)	はいが精米,精白米,油,米粉,油,三温糖,上白糖	555 665
16 木	ごはん	魚ハンバーグ ちりめん五目 切干大根の煮物 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳,あじ,豆腐,みそ,干ひじき,ちりめんじゃこ,豚肉,大豆,油揚げ,乾燥わかめ	玉葱,しょうが,こまつな,にんじん,切干しだいこん,さやいんげん,ねぎ	はいが精米,精白米,油,かたくり粉,三温糖,ごま油,じゃがいも	564 677
17 金	ごはん	生揚げと野菜のうま煮 根菜のごまドレッシングサラダ 青菜としめじのみそ汁	牛乳,鶏肉,生揚げ,油揚げ,みそ	たけのこ,にんじん,椎茸,玉葱,さやいんげん,だいこん,きゅうり,れんこん,ほんしめじ,こまつな	はいが精米,精白米,油,じゃがいも,三温糖,ごま,ごま油	570 684
20 月	ごはん	酢豚 ほうれん草ともやしのナムル 中華コーン卵スープ	牛乳,豚肉,たまご	しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,椎茸,青ピーマン,ほうれんそう,りょくとうもやし,にんにく,とうもろこし(缶詰(クリーム))	はいが精米,精白米,かたくり粉,じゃがいも,油,三温糖,ごま油,ごま	596 717
21 火	チキンライス	ミックスポテトサラダ 白菜スープ ぶどうゼリー	牛乳,鶏肉,ベーコン,寒天	玉葱,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,きゅうり,はくさい,こまつな,ぶどうストレートジュース	はいが精米,精白米,じゃがいも,さつまいも,油,三温糖	554 664
22 水	ごはん	五目卵焼き 金時豆煮 野菜のお浸し 豚汁	牛乳,鶏ひき肉,干ひじき,たまご,豆腐,金時豆,豚肉,みそ	にんじん,玉葱,こまつな,りょくとうもやし,だいこん,ごぼう,ねぎ	はいが精米,精白米,油,三温糖,じゃがいも,板こんにやく	558 669
23 木	ガーリックトースト	コーンシチュー 野菜とじゃこのサラダ	牛乳,豚肉,豆乳,ちりめんじゃこ	にんにく,玉葱,にんじん,コーン,とうもろこし(缶詰(クリーム)),パセリ,キャベツ,こまつな	ソフトフランスパン,バター,油,米粉,じゃがいも,三温糖	548 702
24 金	ごはん	めかじきのねぎみそ焼き ほうれん草のごま和え 春野菜の含め煮 豆腐のみそ汁	牛乳,めかじき,みそ,豆腐,油揚げ	ねぎ,しょうが,ほうれんそう,にんじん,キャベツ,椎茸,たけのこ,ふき,ぶなしめじ	はいが精米,精白米,三温糖,ごま,板こんにやく,じゃがいも	544 662
27 月	ごはん	肉豆腐 ごま酢和え さつまいものみそ汁	牛乳,豚肉,豆腐,みそ	はくさい,ねぎ,にんじん,玉葱,こまつな,キャベツ,きゅうり,えのきたけ	はいが精米,精白米,しらたき,三温糖,ごま,さつまいも	565 678
28 火	ごはん	かつおの東煮 キャベツとえのきのお浸し 実だくさん汁 メロン	牛乳,かつお,糸けずり,鶏肉,みそ	しょうが,キャベツ,こまつな,えのきたけ,にんじん,だいこん,ごぼう,葉ねぎ,メロン	はいが精米,精白米,かたくり粉,油,上白糖,じゃがいも,つきこんにやく	587 710
29 水	ツナトマトスパゲティ	ハニーマスタードサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,ツナ,ハム,大豆,ヨーグルト(全脂無糖)	にんにく,玉葱,マッシュルーム,トマト,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,黄桃缶,みかん缶,パイン缶	スパゲッティ,オリーブ油,米粉,はちみつ	599 721
30 木	ジャンバラヤ	フレンチサラダ クラムチャウダー	牛乳,鶏肉,ウインナー,えび,ベーコン,あさりむきみ(トルト),豆乳	セロリー,にんにく,玉葱,青ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,パセリ	精白米,はいが精米,油,じゃがいも,米粉	573 688
31 金	麻婆豆腐丼	中華サラダ 卵スープ	牛乳,豆腐,みそ,豚肉,たまご	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,ねぎ,椎茸,にら,キャベツ,きゅうり,りょくとうもやし,こまつな	はいが精米,精白米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油,上白糖	551 661

\* 牛乳は毎日つきます。

\* ごはんは、秋田県産の胚芽米と山形県産の白米を使用します。

\* 献立は食材の都合等により変更する場合があります。御了承ください。

上段 小・高学年  
下段 中・高等部