



令和7年 5月予定献立表



東京都立中野特別支援学校＋
しいの木分教室
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 木	ごはん	豆腐と野菜のうま煮 ごま酢和え 大根のみそ汁 抹茶豆乳ゼリー	牛乳, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ, みそ, 寒天, 豆乳	たけのこ, にんじん, 椎茸, 玉葱, キャベツ, きゅうり, えのきたけ, だいこん	はいが精米, 精白米, 油, じゃがいも, 三温糖, ごま	561
						673
2 金	黒砂糖パン	ツナサラダ ポークビーンズ	牛乳, 豚肉, 大豆, ツナ	セロリー, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, こまつな, キャベツ	黒砂糖パン, 油, じゃがいも, 上白糖, 米粉	546
						704
7 水	ごはん	肉豆腐 さつまいものみそ汁 大根とキャベツの梅和え	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ	はくさい, ねぎ, にんじん, 玉葱, こまつな, だいこん, キャベツ, きゅうり, 梅びしお	はいが精米, 精白米, しらたき, 三温糖, さつまいも	535
						641
8 木	コーンピラフ	おかかサラダ ポークトマトシチュー	牛乳, 鶏肉, 糸けずり, 豚肉	玉葱, にんじん, コーン, こまつな, りょくとうもやし, セロリー, トマト, グリンピース	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, 米粉, じゃがいも	549
						658
9 金	ごはん	魚のねぎみそ焼き ゆかりポテト ひじきのサラダ 生揚げのみそ汁	牛乳, しろさけ, みそ, 干ひじき, ハム, 生揚げ	ねぎ, しょうが, ゆかり, キャベツ, きゅうり, にんじん, ぶなしめじ, えのきたけ	はいが精米, 精白米, 三温糖, じゃがいも, つきこんにやく	528
						641
12 月	ごはん	筑前煮 豆腐のみそ汁 切干大根のごま酢みそ和え	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, みそ, 豆腐, わかめ	ごぼう, にんじん, れんこん, たけのこ, 椎茸, さやいんげん, 切干しだいこん, きゅうり, ねぎ	はいが精米, 精白米, 油, さといも, 板こんにやく, 三温糖, ごま	535
						641
13 火	麻婆豆腐丼	中華サラダ 卵スープ	牛乳, 豆腐, 豚肉, みそ, たまご	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, ねぎ, 椎茸, たら, 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
14 水	ツナトマトスパゲティ	ハニーマスタードサラダ フルーツポンチ	牛乳, ツナ, ハム, 大豆	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, トマト, はくさい, きゅうり, にんじん, コーン, 黄桃缶, パインチビット缶, みかん缶, レモン	スパゲッティ, 油, 米粉, はちみつ, 上白糖	593
						713
15 木	ごはん	鯖のカレー焼き ちりめん五目 じゃがいものきんぴら 白菜のみそ汁	牛乳, まさば, 干ひじき, ちりめんじゃこ, みそ	こまつな, にんじん, ごぼう, はくさい, りょくとうもやし	はいが精米, 精白米, 米粉, 油, ごま油, 三温糖, つきこんにやく, じゃがいも	544
						667
16 金	ごはん	鶏肉の唐揚げ からし和え すき昆布の煮物 かぼちゃのみそ汁	牛乳, 鶏モモ肉(皮なし), すき昆布, 油揚げ, みそ	しょうが, にんにく, キャベツ, こまつな, にんじん, りょくとうもやし, 西洋かぼちゃ, 玉葱	はいが精米, 精白米, かたくり粉, 上白糖, 油, 三温糖	571
						691
19 月	ごはん	生揚げとキャベツのみそ炒め 春雨サラダ なら玉スープ	牛乳, 生揚げ, 豚肉, みそ, たまご	にんじん, 椎茸, たけのこ, キャベツ, 玉葱, 青ピーマン, しょうが, にんにく, りょくとうもやし, きゅうり, たら	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, はるさめ	572
						687
20 火	胚芽コッペパン	コーンクリームシチュー 野菜とじゃこのサラダ オレンジゼリー	牛乳, 鶏肉, 豆乳, ちりめんじゃこ, 寒天	にんじん, 玉葱, コーン, どうもろこし缶詰(70g), グリンピース, キャベツ, こまつな, バレソフオレンジ(ストロベリー)	胚芽パン, 米粉, 油, じゃがいも, 三温糖, 上白糖	524
						672
21 水	ごはん	魚の東煮 青菜のおろし和え もやしのみそ汁 メロン	牛乳, メルルーサ, わかめ, 油揚げ, みそ	しょうが, こまつな, えのきたけ, にんじん, だいこん, りょくとうもやし, メロン	はいが精米, 精白米, かたくり粉, 油, 上白糖	558
						664
22 木	ごはん	五目卵焼き 野菜のツナ和え 豚汁	牛乳, 鶏ひき肉, 干ひじき, たまご, 豆腐, ツナ, 豚肉, みそ	にんじん, 玉葱, こまつな, キャベツ, 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, つきこんにやく	562
						675
23 金	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, グリンピース, コーン, キャベツ, こまつな, りんご(ストロベリー)	はいが精米, 精白米, 油, 米粉, 三温糖, 上白糖	550
						659
26 月	ごはん	じゃがいものそばろ煮 和風コールスローサラダ 青菜のみそ汁	牛乳, 糸けずり, 豆腐, みそ, 豚ひき肉	しょうが, 玉葱, にんじん, グリンピース, キャベツ, きゅうり, こまつな, ねぎ	はいが精米, 精白米, つきこんにやく, 三温糖, じゃがいも, かたくり粉, ごま	533
						638
27 火	豚卵とじ丼	小松菜のおかか和え みそけんちん汁	牛乳, 豚肉, たまご, 糸けずり, 鶏肉, みそ	玉葱, にんじん, 椎茸, はくさい, こまつな, レモン, れんこん, ごぼう, ねぎ	はいが精米, 精白米, 油, つきこんにやく, 三温糖, かたくり粉, さといも	544
						652
28 水	あんかけ焼きそば	大豆とさつまいもの甘辛和え 青菜としめじのスープ	牛乳, 豚肉, いか, 大豆, ベーコン	キャベツ, にんじん, たけのこ, 玉葱, チンゲンツァイ, にんにく, しょうが, こまつな, ぶなしめじ	蒸し中華めん, 油, かたくり粉, ごま油, さつまいも, 水あめ(酵素糖化), 上白糖	578
						694
29 木	ごはん	魚の香り焼き 野菜の甘酢和え ひじきと大豆の煮物 大根とえのきのみそ汁	牛乳, まさば, 干ひじき, 大豆, 油揚げ, みそ	玉葱, キャベツ, にんじん, きゅうり, 椎茸, だいこん, えのきたけ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, つきこんにやく	546
						669
30 金	チキンライス	ミックスポテトサラダ 白菜スープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉	玉葱, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, きゅうり, はくさい, こまつな	はいが精米, 精白米, 油, じゃがいも, さつまいも	534
						640

*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・宮城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