



# 令和8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 伴 比佐志

日	主食	主菜・副菜・汁物	赤のなかま 血や肉になるもの	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー kcal
1 金	豚肉のおろし丼	油揚げのみそ汁 抹茶プリン 	牛乳, 豚肉, 油揚げ, みそ, アガー, 調理用牛乳, クリーム(乳脂肪)	はいが精米, 精白米, 油, つきこんやく, 三温糖, かたくり粉, 上白糖	しょうが, 玉葱, にんじん, だいこん, はくさい	559 671
7 木	中華おこわ	バンサンスー こいのぼりスープ 	牛乳, 豚肉, いか, ハム, 鶏肉, わかめ, 蒸しかまぼこ	精白米, もち米, 油, ごま油, はるさめ, 三温糖	にんじん, たけのこ, 椎茸, とうもろこし, きゅうり, りょくとうもやし, にんにく, しょうが, 玉葱, はくさい	533 638
8 金	ごはん	鮭のカレー焼き 梅ドレサラダ ひじき煮 ジャがいものみそ汁	牛乳, さけ, 糸けずり, ひじき, 大豆, わかめ, みそ	はいが精米, 精白米, 油, つきこんやく, 三温糖, ジャがいも	にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, だいこん, にんじん, 梅びしお, 椎茸	519 634
11 月	麻婆豆腐丼	中華サラダ わかめスープ	牛乳, 豆腐, 豚肉, みそ, わかめ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, ねぎ, 椎茸, にら, りょくとうもやし, こまつな, きゅうり, だいこん	535 641
12 火	カレーライス	大豆サラダ オレンジゼリー	牛乳, 豚肉, いんげんまめピューレ, 大豆, ハム, 寒天	はいが精米, 精白米, 油, ジャがいも, 三温糖, 米粉, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, きゅうり, コーン, バレシアレヅ(ストレージュース)	641 773
13 水	たけのこごはん	鯖のにんにくみそ焼き ごま和え けんちん汁	牛乳, 油揚げ, さば, みそ, 豆腐, 蒸しかまぼこ	はいが精米, 精白米, 三温糖, ごま油, ごま, ジャがいも	たけのこ, にんにく, こまつな, にんじん, キャベツ, ごぼう, ねぎ, だいこん	527 646
14 木	ツナトマトスパゲティ	さつま芋サラダ 河内晩柑(柑橘果物)	牛乳, ベーコン, ツナ, レンズまめ, ハム	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 三温糖, かたくり粉, さつまいも	にんにく, 玉葱, にんじん, セロリー, マッシュルーム, きゅうり, 河内晩柑	607 724
15 金	ごはん	豚肉の柳川風 ちりめん五目 もやしのみそ汁	牛乳, 豚肉, たまご, ひじき, ちりめんじゃこ, 生揚げ, わかめ, みそ	はいが精米, 精白米, 油, しらたき, 三温糖, ごま油	ごぼう, にんじん, 玉葱, ねぎ, グリンピース, こまつな, りょくとうもやし	565 679
18 月	ごはん	肉豆腐 ジャコサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, ちりめんじゃこ, みそ	はいが精米, 精白米, 油, しらたき, 三温糖, かたくり粉	はくさい, ねぎ, にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, チンゲンツアイ, キャベツ, こまつな, 西洋かぼちゃ	547 656
19 火	はちみつレモントースト	コーンサラダ ポークトマト煮	牛乳, ベーコン, 豚肉, レンズまめ	食パン, マーガリン, はちみつ, 上白糖, 油, 三温糖, ジャがいも	レモン, コーン, にんじん, 玉葱, キャベツ, にんにく, トマト	520 659
20 水	グリンピースそばろごはん	あじの香味焼き ひじきサラダ 大根のみそ汁	牛乳, 豚肉, あじ, 干ひじき, ハム, 油揚げ, みそ	精白米, 三温糖, つきこんやく	グリンピース(生), しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん	520 619
21 木	チキンライス	ミックスポテトサラダ パスタ★スープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉	はいが精米, 精白米, 油, ジャがいも, さつまいも, マカロニ	玉葱, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, きゅうり, にんにく, キャベツ, ぶなしめじ, こまつな	558 670
22 金	あんかけ焼きそば	切干大根サラダ にらじゃがスープ	牛乳, 豚肉, いか, 鶏肉	蒸し中華めん, 油, かたくり粉, ごま油, ジャがいも	キャベツ, にんじん, たけのこ, 玉葱, チンゲンツアイ, 切干しだいこん, きゅうり, ねぎ, しょうが, にら	521 624
25 月	プルコギ丼	チョレギサラダ チンゲン菜スープ	牛乳, 豚肉, みそ, わかめ, コチジャン, きざみり, 生揚げ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, はるさめ, かたくり粉, ごま油	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, りょくとうもやし, にら, キャベツ, きゅうり, チンゲンツアイ	549 658
26 火	きな粉揚げパン	小松菜サラダ カレーポトフ	牛乳, きな粉, ハム, 豚肉, レンズまめ	コッペパン, 揚げ油, グラニュー糖, 三温糖, 油, ジャがいも	こまつな, キャベツ, きゅうり, レモン, 玉葱, にんじん, ブロッコリー, コーン	507 649
27 水	ごはん	かつおのねぎだれがけ おおか和え 青のりポテト 白菜のみそ汁	牛乳, かつお 角切り, 糸けずり, あおのり, みそ	はいが精米, 精白米, かたくり粉, 油, 三温糖, ジャがいも	しょうが, にんにく, ねぎ, 玉葱, キャベツ, こまつな, にんじん, えのきたけ, レモン, はくさい, りょくとうもやし	543 651
28 木	キーマトマトライス	ツナサラダ メロン	牛乳, 豚肉, レンズまめ, ツナ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, かたくり粉	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, トマト, グリンピース, キャベツ, にんじん, コーン, メロン	569 678
29 金	ごはん	切干大根の卵焼き のり and え 豚汁	牛乳, 豚肉, たまご, きざみのり, 豆腐, みそ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, ジャがいも, つきこんやく	しょうが, にんじん, 玉葱, 切干しだいこん, こまつな, えのきたけ, だいこん, ごぼう, ねぎ	534 640

\*牛乳は毎日つきます。

\*ごはらは、秋田県産の胚芽米と山形県・岩手県産の白米を使用する予定です。

\*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