



献立表



令和8年5月

東京都立石神井特別支援学校長 中島 由美子

月	火	水	木	金
<p>◆今月の平均栄養素量</p> <p>エネルギー：678 Kcal たんぱく質：29.2 g 食塩相当量：3.1 g</p> <p>※数値は中学部量です。小低は0.6倍、小高は0.8倍の数値になります。</p>	<p>※都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。</p>			<p>1</p> <p>ご飯 魚の幽庵焼き おひたし のっぺい汁 小倉抹茶ゼリー・牛乳 701kcal / 32.2g / 2.1g</p> <p>米、鯖、ゆず、にら、白菜、人参、かつお節、豚肉、大根、豆腐、ごぼう、葉ねぎ、抹茶、豆乳、生クリーム、小豆、牛乳</p>
<p>4</p> <p>【みどりの日】</p>	<p>5</p> <p>【こどもの日】</p>	<p>6</p> <p>【振替休日】</p>	<p>7</p> <p>ご飯 ホイコーロー ワントンスープ 桃ゼリー 牛乳 691kcal / 27.3g / 2.5g</p> <p>米、豚肉、にんにく、しょうが、人参、たけのこ、ねぎ、キャベツ、ピーマン、ワントンの皮、にら、桃ジュース、白桃缶、牛乳</p>	<p>8</p> <p>キャロットライス（クリームソース） ほうれん草のサラダ コンソメスープ 牛乳 666kcal / 20.9g / 2.9g</p> <p>米、バター、人参、にんにく、鶏肉、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム、小麦粉、チーズ、ほうれん草、キャベツ、パプリカ、ベーコン、ピクルス、セロリー、牛乳</p>
<p>11</p> <p>ご飯 八宝菜 チンゲン菜としめじのスープ フルーツヨーグルト 牛乳 638kcal / 33.1g / 3.2g</p> <p>米、豚肉、しょうが、えび、椎茸、白菜、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、人参、うずら卵、しめじ、ハム、チンゲン菜、ヨーグルト、バナナ、パイン缶、牛乳、みかん缶</p>	<p>12</p> <p>ご飯 魚の西京焼き じゃがいもの甘煮 磯辺和え 吉野汁・牛乳 640kcal / 33.7g / 2.5g</p> <p>米、鯖、じゃがいも、人参、もやし、のり、ほうれん草、鶏肉、大根、椎茸、竹輪、豆腐、葉ねぎ、牛乳</p>	<p>13</p> <p>ぶどうパン アスパラのシチュー 人参ドレッシングサラダ 牛乳 759kcal / 26.0g / 3.2g</p> <p>ぶどうパン、キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ、玉ねぎ、人参、鶏肉、さつまいも、マッシュルーム、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、アスパラ</p>	<p>14</p> <p>ご飯 肉豆腐 野菜のおろし和え みそ汁 牛乳 624kcal / 32.8g / 3.3g</p> <p>米、豚肉、豆腐、玉ねぎ、白滝、人参、たけのこ、椎茸、グリーンピース、もやし、小松菜、キャベツ、しめじ、かつお節、大根、じゃがいも、大根、葉ねぎ、牛乳</p>	<p>15</p> <p>えびピラフ 豆腐のサラダ コーンポタージュ はちみつレモンゼリー 牛乳 742kcal / 26.0g / 3.2g</p> <p>米、バター、えび、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、グリーンピース、豆腐、ベーコン、パプリカ、きゅうり、ごま、コーン、牛乳、生クリーム、はちみつ、レモン</p>
<p>18</p> <p>ご飯 生揚げと豚肉の炒め物 きゅうりと青菜のナムル チンゲン菜と卵のスープ 牛乳 670kcal / 35.4g / 3.6g</p> <p>米、生揚げ、豚肉、しょうが、にんにく、きくらげ、キャベツ、人参、たけのこ、椎茸、ねぎ、小松菜、きゅうり、もやし、ごま、しめじ、ハム、卵、チンゲン菜、牛乳</p>	<p>19</p> <p>すき焼き丼 もやしのからし和え みそ汁 牛乳 684kcal / 31.3g / 3.5g</p> <p>米、豚肉、豆腐、玉ねぎ、白滝、えのき、人参、いんげん、もやし、小松菜、油揚げ、にんにく、じゃがいも、葉ねぎ、牛乳</p>	<p>20</p> <p>ご飯 鮭のバター照り焼き かぼちゃの含め煮 ごま酢和え みそ汁・牛乳 678kcal / 34.0g / 3.0g</p> <p>米、鮭、しょうが、バター、かぼちゃ、切干大根、人参、きゅうり、昆布、ごま、豆腐、葉ねぎ、油揚げ、牛乳</p>	<p>21</p> <p>あんかけ焼きそば 中華サラダ 白菜のスープ ホワイトゼリー 牛乳 627kcal / 25.1g / 3.6g</p> <p>中華めん、豚肉、しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、チンゲン菜、きくらげ、きゅうり、もやし、にら、ハム、乳酸菌飲料、みかん缶、牛乳</p>	<p>22</p> <p>カレーピラフ オニオンドレッシングサラダ クラムチャウダー 果物（メロン） 牛乳 706kcal / 25.2g / 2.9g</p> <p>米、豚肉、しょうが、マッシュルーム、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、小松菜、パプリカ、ベーコン、じゃがいも、あさり、ホタテ、バター、米粉、牛乳、メロン</p>
<p>25</p> <p>けんちんうどん 笹かまぼこの磯辺揚げ もやしのごまソース和え 牛乳 622kcal / 27.3g / 4.0g</p> <p>うどん、鶏肉、こんにやく、豆腐、里芋、大根、人参、ごぼう、ねぎ、小松菜、笹かまぼこ、米粉、青のり、きゅうり、もやし、ハム、しょうが、ごま、牛乳</p>	<p>26</p> <p>【小3遠足】 深川飯 大根のそぼろあんかけ みそ汁 ミルクゼリーピーチソース 牛乳 690kcal / 29.5g / 2.8g</p> <p>米、あさり、こんにやく、人参、葉ねぎ、しょうが、鶏肉、玉ねぎ、大根、生揚げ、いんげん、さつまいも、ねぎ、黄桃缶、牛乳</p>	<p>27</p> <p>米粉のキーマカレー りんごドレッシングサラダ きのこスープ 牛乳 654kcal / 27.5g / 3.5g</p> <p>米、豚肉、にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、大豆、セロリー、トマト缶、きゅうり、キャベツ、小松菜、パプリカ、りんご、ベーコン、えのき、しめじ、エリンギ、牛乳</p>	<p>28</p> <p>【中2一日校外活動】 ご飯 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 かぶとわかめのスープ 白ごまミルクゼリー 牛乳 716kcal / 26.2g / 2.3g</p> <p>米、鶏肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、じゃがいも、乾燥わかめ、ごま、かぶ、生クリーム、牛乳、豆乳</p>	<p>29</p> <p>グリーンピースご飯 豚肉のしょうが焼き 粉ふきいも 酢の物 みそ汁・牛乳 691kcal / 32.0g / 3.6g</p> <p>米、グリーンピース、豚肉、じゃがいも、しょうが、青のり、もやし、きゅうり、乾燥わかめ、しらす、玉ねぎ、油揚げ、小松菜、牛乳</p>



こんだてひょう

とうきょうとりつしゃくじいとくべつしえんがっこうちょう

れいわ8ねん5がつ

なかじま ゆみこ

月	火	水	木	金
<p>◆今月の平均栄養素量</p> <p>エネルギー：678 Kcal たんぱく質：29.2 g 食塩相当量：3.1 g</p> <p>※数値は中学部量です。小低は0.6倍、小高は0.8倍の数値になります。</p>	<p>※都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。</p>			<p>1</p> <p>ごはん さかなのゆうあんやき おひたし のっぺいじる おぐらまっちゃぜりー・ぎゅうにゅう</p> <p>701kcal / 32.2g / 2.1g</p> <p>こめ、さば、ゆず、にら、はくさい、にんじん、かつおぶし、ぶたにく、とうふ、だいこん、ごぼう、はねぎ、まっちゃん、とうにゅう、なまくりーおあずき、ぎゅうにゅう</p>
4	5	6	7	8
<p>【みどりの日】</p>	<p>【こどもの日】</p>	<p>【振替休日】</p>	<p>ごはん ほいこーろー わんたんすーぶ ももぜりー ぎゅうにゅう</p> <p>691kcal / 27.3g / 2.5g</p> <p>こめ、ぶたにく、にんにく、にら、しょうが、にんじん、たけのこ、ねぎ、きゃべつ、びーまん、もも、わんたんのかわ、ももじゅーす、ぎゅうにゅう</p>	<p>きやろっとらいす(くりーむそーす) ほうれんそうのさらだ こんそめすーぶ ぎゅうにゅう</p> <p>666kcal / 20.9g / 2.9g</p> <p>こめ、ばたー、にんじん、にんにく、とうふ、たまねぎ、こーん、まっちゃん、おごぎ、ちーず、ほうれんそう、きゃべつ、ばぶりか、べーこん、びくるす、せりー、ぎゅうにゅう</p>
11	12	13	14	15
<p>ごはん はっほうさい ちんげんさいとしめじのすーぶ ふる一つよーぐると ぎゅうにゅう</p> <p>638kcal / 33.1g / 3.2g</p> <p>こめ、ぶたにく、しょうが、えび、しいたけ、はくさい、たまねぎ、はわ、たけのこ、きくらげ、にんじん、うずらたまご、しめじ、ちんげんさい、よーぐると、ばなな、はいん、みかん、ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん さかなのさいきょうやき じゃがいものあまに いそべあえ よしのじる・ぎゅうにゅう</p> <p>640kcal / 33.7g / 2.5g</p> <p>こめ、さわら、じゃがいも、もやし、にんじん、のり、ほうれんそう、とうふ、だいこん、しいたけ、ちくわ、とうふ、はねぎ、ぎゅうにゅう</p>	<p>ぶどうばん あすばらのしちゅー にんじんどれっしんぐさらだ ぎゅうにゅう</p> <p>759kcal / 26.0g / 3.2g</p> <p>ぶどうばん、きゃべつ、きゅうり、こーん、ばぶりか、たまねぎ、にんじん、とうふ、さつまいも、まっちゃん、おごぎ、こめ、ばたー、ぎゅうにゅう、なまくりーおあすばら</p>	<p>ごはん にくどうふ やさいのおろしあえ みそしる ぎゅうにゅう</p> <p>624kcal / 32.8g / 3.3g</p> <p>こめ、ぶたにく、とうふ、たまねぎ、しらたき、にんじん、たけのこ、しいたけ、ぐりんぴーす、もやし、こまつな、きゃべつ、しめじ、かつおぶし、だいこん、じゃがいも、だいこん、はねぎ、ぎゅうにゅう</p>	<p>えびびらふ とうふのさらだ こーんぼたーじゅ はちみつれもんぜりー ぎゅうにゅう</p> <p>742kcal / 26.0g / 3.2g</p> <p>こめ、ばたー、えび、まっちゃん、たまねぎ、にんじん、ぐりんぴーす、とうふ、べーこん、ばぶりか、ごま、きゅうり、こーん、ぎゅうにゅう、なまくりーお、はちみつ、れもん</p>
18	19	20	21	22
<p>ごはん なまあげとぶたにくのいためもの きゅうりとあおなのなむる ちんげんさいとたまごのすーぶ ぎゅうにゅう</p> <p>670kcal / 35.4g / 3.6g</p> <p>こめ、なまあげ、ぶたにく、もやし、しょうが、にんにく、きくらげ、はわ、きゃべつ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、こまつな、しめじ、きゅうり、ごま、たまご、ちんげんさい、ぎゅうにゅう</p>	<p>すきやきどん もやしのからしあえ みそしる ぎゅうにゅう</p> <p>684kcal / 31.3g / 3.5g</p> <p>こめ、ぶたにく、とうふ、たまねぎ、しらたき、えのき、にんじん、もやし、いんげん、こまつな、あぶらあげ、にんにく、じゃがいも、はねぎ、ぎゅうにゅう</p>	<p>ごはん さけのばたーてりやき かぼちゃのふくめに ごまずあえ みそしる・ぎゅうにゅう</p> <p>678kcal / 34.0g / 3.0g</p> <p>こめ、さけ、しょうが、ばたー、かぼちゃ、きりぼしだいこん、こんぶ、にんじん、きゅうり、ごま、とうふ、はねぎ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう</p>	<p>あんかけやきそば ちゅうかさらだ はくさいのすーぶ ほわいとぜりー ぎゅうにゅう</p> <p>627kcal / 25.1g / 3.6g</p> <p>ちゅうかめん、ぶたにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、にら、ちんげんさい、きくらげ、きゅうり、もやし、にゅうさんきんいんりょう、はわ、みかん、ぎゅうにゅう</p>	<p>かれーびらふ おにおんどれっしんぐさらだ くらむちゃうだー くだもの(めろん) ぎゅうにゅう</p> <p>706kcal / 25.2g / 2.9g</p> <p>こめ、ぶたにく、しょうが、にんにく、まっちゃん、たまねぎ、あさり、びーまん、にんじん、きゃべつ、こまつな、ばぶりか、べーこん、じゃがいも、はたて、ばたー、こめ、ぎゅうにゅう、めろん</p>
25	26	27	28	29
<p>けんちんうどん ささかまぼこのいそべあげ もやしのごまそーすあえ ぎゅうにゅう</p> <p>622kcal / 27.3g / 4.0g</p> <p>うどん、とうふ、にんにく、こんにゃく、ねぎ、とうふ、さといも、だいこん、ごぼう、にんじん、こまつな、ささかまぼこ、こめ、あおのり、きゅうり、はわ、もやし、しょうが、ごま、ぎゅうにゅう</p>	<p>【小3遠足】 ふかがわめし だいこんのそぼろあんかけ みそしる みるくぜりーびーちそーす ぎゅうにゅう</p> <p>690kcal / 29.5g / 2.8g</p> <p>こめ、あさり、こんにゃく、はねぎ、にんじん、しょうが、とうふ、たまねぎ、だいこん、なまあげ、いんげん、さつまいも、もも、ぎゅうにゅう</p>	<p>こめこのきーまかれー りんごどれっしんぐさらだ きのこすーぶ ぎゅうにゅう</p> <p>654kcal / 27.5g / 3.5g</p> <p>こめ、ぶたにく、にんにく、だいず、しょうが、たまねぎ、にんじん、せりー、ごま、きゅうり、りんご、きゃべつ、こまつな、ばぶりか、べーこん、えのき、しめじ、えりんぎ、ぎゅうにゅう</p>	<p>【中2一日校外活動】 ごはん とりにくとじゃがいものあげに かぶとわかめのすーぶ しろごまみるくぜりー ぎゅうにゅう</p> <p>716kcal / 26.2g / 2.3g</p> <p>こめ、とりにく、しょうが、わかめ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ごま、びーまん、ばぶりか、じゃがいも、かぶ、なまくりーお、ぎゅうにゅう、とうにゅう</p>	<p>ぐりんぴーすごはん ぶたにくのしょうがやき こふきいも すのもの みそしる・ぎゅうにゅう</p> <p>691kcal / 32.0g / 3.6g</p> <p>こめ、ぐりんぴーす、ぶたにく、じゃがいも、しょうが、あおのり、もやし、きゅうり、わかめ、しらす、たまねぎ、あぶらあげ、こまつな、ぎゅうにゅう</p>