



# 学校給食予定献立表



令和8年5月  
都立港特別支援学校

日	主食	牛乳	副食	赤 血や骨に なる	緑 体の調子を ととのえる	黄 力になる	エネルギー (kcal)
1 金	ごはん 5月2日は十八夜	○	お茶としらすのふりかけ 肉じゃが ひじきの五目炒め かきたま汁	牛乳 あおのり しらす 豚肉 ひじき 油揚げ たまご	しょうが にんにく 玉葱 さやいんげん えだまめ ねぎ こまつな	米 ごま 米油 じゃがいも しらたき 三温糖 こんにゃく でんぶん	722
7 木	麦ごはん	○	三鮮豆腐 三色野菜のピリ辛和え 春雨スープ	牛乳 絹ごし豆腐 豚肉 むきえび いか まだら	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ(水煮) 青梗菜 はくさい 干し椎茸 きくらげ もやし きゅうり	米 麦 米油 でんぶん ごま油 ごま 三温糖 はるさめ	648
8 金	ごはん	○	スペイン風オムレツ コンドレッシングサラダ じゃがいものスープ	牛乳 ウィンナー たまご ピザチーズ	玉葱 マッシュルーム(水煮) ホールコーン きゅうり キャベツ にんにく クリームコーン えのきたけ	米 じゃがいも 米油 三温糖	646
11 月	鶏そぼろ丼	○	ごまあえ みそ汁(キャベツ・えのき) オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 大豆ミート たまご こんぶ みそ 粉寒天	しょうが こまつな にんにく もやし キャベツ えのきたけ りんごジュース みかん缶	米 麦 米油 三温糖 ごま 上白糖	701
12 火	ごはん	○	鮭のムニエルクリームソース コールスローサラダ きのこのスープ	牛乳 生鮭 生クリーム ベーコン	玉葱 マッシュルーム(水煮) こまつな キャベツ きゅうり にんにく ぶなしめじ セロリー	米 バター 米粉 米油 薄力粉 三温糖	717
13 水	山菜きつねうどん	○	しらすとわかめの酢の物 カスタードプリン	牛乳 鶏肉 油揚げ カットわかめ しらす たまご	干し椎茸 にんにく ぜんまい(ゆで) せり えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ	国産食塩不使用うどん 米油 ごま油 三温糖 上白糖	684
14 木	ごはん	○	豆腐ハンバーグ 野菜炒め 豚汁	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 たまご ひじき 豚肉 絹ごし豆腐 みそ	しょうが 玉葱 にんにく にんにく ホールコーン キャベツ もやし ビーマン ごぼう だいこん ねぎ	米 米油 パン粉 三温糖 でんぶん ごま油 さとも	684
15 金	ビビンバ	○	じゃがいもの香味揚げ もずくとコーンのスープ	牛乳 豚肉 たまご 沖糶もずく	にんにく だいずもやし にんにく こまつな ホールコーン ぶなしめじ ねぎ	米 麦 ごま油 三温糖 でんぶん ごま 米油 じゃがいも 米粉	707
16 土	チキンカレーライス	○	りんごドレッシングサラダ オニオンスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんにく しょうが 玉葱 にんにく りんご ホールトマト キャベツ こまつな 黄ピーマン 生しいたけ	米 麦 米油 バター 薄力粉 じゃがいも 三温糖	666
19 火	あしたば風味の ねじり揚げハン (ごま風味)	○	豆腐ボールのスープ しらすとチーズの骨太サラダ	牛乳 木綿豆腐 鶏肉 ひじき チーズ しらす	にんにく 干し椎茸 たけのこ(水煮) キャベツ もやし たら こまつな レモン果汁	明日葉パン 米油 ごま 上白糖 三温糖 でんぶん はるさめ	642
20 水	ごはん	○	生揚げと豚肉のみそ炒め きゅうりの中華漬け もやしとニラのスープ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	にんにく しょうが にんにく 玉葱 たけのこ(水煮) キャベツ 干し椎茸 ビーマン きゅうり もやし えのきたけ たら	米 米油 三温糖 でんぶん ごま油	651
21 木	麦ごはん	○	鱈の南蛮漬け 刻みのりあえ みそ汁(じゃがいも・玉葱)	牛乳 あじ きざみのり こんぶ みそ	しょうが 玉葱 赤ピーマン ピーマン キャベツ こまつな にんにく	米 麦 米油 米粉 三温糖 じゃがいも	591
5月21日は「小満(しょうまん)」気温・湿度が高まり、草木が茂ります。							
22 金	スパゲティ カレーミートソース	○	ガーリックドレッシングサラダ コンソメスープ 果物(清見オレンジ)	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ピザチーズ	にんにく 玉葱 にんにく マッシュルーム(水煮) ホールトマト もやし キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン こまつな しょうが セロリー ホールコーン 清見オレンジ	スパゲティ オリーブ油 米油 三温糖 ごま油	730
25 月	深川めし	○	ししゃもの若草揚げ はりはり漬け すまし汁(えのき・わかめ)	牛乳 油揚げ 鶏肉 あさり(水煮) からふとししゃも たまご こんぶ カットわかめ	にんにく しょうが にんにく ぶなしめじ えのきたけ 切干しだいこん きゅうり	米 米油 三温糖 薄力粉	663
東京狭山茶で衣を若草色にします。							
26 火	ごはん	○	鶏いき肉の信田巻き煮 ごまあえ のっぺい汁	牛乳 鶏肉 油揚げ	ねぎ にんにく 干し椎茸 しょうが こまつな もやし だいこん 生しいたけ	米 でんぶん 三温糖 ごま さとも	675
27 水	ジャンバラヤ	○	ベーコンポテトオムレツ ジュリエンスープ アップルゼリー	牛乳 ロースハム ウィンナー いか ベーコン たまご チーズ 粉寒天	トマトジュース にんにく セロリー 玉葱 赤ピーマン ビーマン こまつな にんにく キャベツ りんごジュース りんご缶	オリーブ油 米 米油 じゃがいも 上白糖	737
28 木	ごはん	○	初がつおと大豆のみそがらめ なめ茸あえ すまし汁(麩・青菜)	牛乳 かつお(春獲り) 大豆 みそ カットわかめ	しょうが ごぼう えのきたけ きゅうり にんにく キャベツ こまつな	米 でんぶん 米油 じゃがいも 三温糖 ごま 麩	729
29 金	ハニーレモン トースト	○	あさり入りコーンチャウダー ピクルス 果物(小玉すいか)	牛乳 鶏肉 隠元豆 あさり(水煮) 生クリーム	レモン果汁 にんにく 玉葱 ホールコーン アスパラガス きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン セロリー こまつな 小玉すいか	食パン バター はちみつ 上白糖 米油 じゃがいも 薄力粉 三温糖	713

## 5月の給食目標

「いただきます」の  
あいさつをしよう!



※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。  
※18日は、体育祭の振替休業日です。  
《栄養量平均》 エネルギー 684kcal 食塩相当量 2.8g

