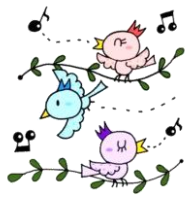
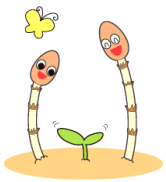
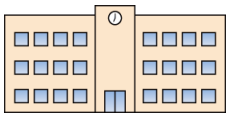
学校給食献立予定表

令和６年５月　　東京都立練馬特別支援学校

月	火	水	木	金
		1	2	3
※都合により献立内容を変更させていただくことがあります。 ※表内の数値 エネルギー/たんぱく質/塩分は日本食品標準成分表2020年版（八訂）で算出しています。 ※食品名は、おもに使用する食材です。	今月の平均栄養素量 エネルギー　753kcal たんぱく質　32.4g 塩分　3.4g	ご飯 すまし汁 鶏肉の梅味噌焼き 野菜炒め 抹茶ミルクゼリー 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	プルコギ丼 カントンスープ 大根とホタテのサラダ 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	【憲法記念日】 
		764kcal／30.6g／2.8g	765kcal／34.0g／3.7g	
		鶏肉,ﾍﾞｰｺﾝ,ｸﾘｰﾑ,牛乳,大根,ほうれん草,えのき茸,梅干し,しそ葉,ｷｬﾍﾞﾂ,人参,にんにく,ﾋﾟｰﾏﾝ,米,ごま,油	豚肉,鶏肉,豆腐,ホタテ,牛乳,にんにく,玉葱,人参,えのき茸,緑豆もやし,にら,生姜,大根,筍,青梗菜,きゅうり,切干し大根,米,油,春雨,ごま,卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ	
6	7	8	9	10
【振替休業日】 	焼き鶏丼 味噌汁 千草和え 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	チーズミートサンド ポトフ カラフルサラダ 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	ご飯 根菜ごま汁 鯖の味噌煮 キャベツときゅうりの浅漬け りんごゼリー 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	五目チャーハン ワンタンの皮の味噌スープ ナムル 牛乳(180ﾋﾞﾝ)
	750kcal／31.4g／3.4g	744kcal／35.2g／4.3g	751kcal／33.6g／2.7g	753kcal／27.8g／3.7g
	鶏肉,油揚げ,あおさ,卵,牛乳,ねぎ,人参,ﾋﾟｰﾏﾝ,にら,緑豆もやし,大根,ほうれん草,ｷｬﾍﾞﾂ,米,ごま油	豚肉,ﾁｰｽﾞ,鶏肉,ｳｨﾝﾅｰ,牛乳,にんにく,玉葱,人参,ﾄﾏﾄ(缶),ｾﾛﾘ,ｷｬﾍﾞﾂ,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ,かぼちゃ,赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ,きゅうり,ｺｰﾝ,蓮根,ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ,油,薄力粉,じゃが芋,さつま芋	豚肉,油揚げ,鯖,昆布,牛乳,人参,蓮根,生姜,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,りんごｼﾞｭｰｽ,りんご(缶),米,じゃが芋,こんにゃく,ごま	豚肉,卵,わかめ,牛乳,生姜,ねぎ,人参,椎茸,にら,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,にんにく,米,油,ﾜﾝﾀﾝの皮,ごま油
13	14	15	16	17
キーマカレーライス フレンチサラダ 果物(なつみオレンジ) 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	わかめご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 ツナと蓮根のサラダ 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	ご飯 すまし汁 鶏肉とこんにゃくの味噌煮 土佐酢和え 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	ナポリタン風スパゲッティー ふわふわ卵のスープ 味噌ドレッシングサラダ 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	ご飯 飛鳥汁 鰆の照り焼き 切り干し大根の煮物 マカロニサラダ(卵不使用ﾏﾖ) 牛乳(180ﾋﾞﾝ)
773kcal／29.5g／2.5g	773kcal／27.1g／3.7g	731kcal／29.8g／2.7g	766kcal／30.9g／4.3g	754kcal／36.4g／3.6g
豚肉,鶏肉,大豆,ﾁｰｽﾞ,牛乳,にんにく,生姜,玉葱,人参,ﾄﾏﾄ(缶),ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ,きゅうり,ｷｬﾍﾞﾂ,ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ,なつみｵﾚﾝｼﾞ,米,有塩ﾊﾞﾀｰ,薄力粉,ｵﾘｰﾌﾞ油	わかめご飯の素,豆腐,ﾂﾅ,牛乳,玉葱,なす,小松菜,大根,人参,えのき茸,筍,万能ねぎ,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,蓮根,ﾚﾓﾝ汁,玉葱,米,ごま油,ごま	鶏肉,粉かつお,牛乳,小松菜,大根,ねぎ,生姜,ごぼう,筍,人参,椎茸,さやいんげん,きゅうり,ｷｬﾍﾞﾂ,ﾄﾏﾄ,米,油,こんにゃく,じゃが芋	ﾍﾞｰｺﾝ,ｳｨﾝﾅｰ,ﾁｰｽﾞ,豚肉,卵,牛乳,にんにく,玉葱,人参,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ﾄﾏﾄ(缶),ﾋﾟｰﾏﾝ,ほうれん草,ｷｬﾍﾞﾂ,緑豆もやし,きゅうり,ﾎｰﾙｺｰﾝ,ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ,ｵﾘｰﾌﾞ油	鶏肉,豆腐,牛乳,鰆,竹輪,ﾊﾑ,大根,人参,ごぼう,生姜,切干し大根,椎茸,さやいんげん,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,玉葱,米,油,ﾏｶﾛﾆ,卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ
20	21	22	23	24
ご飯 ピリ辛味噌汁 豆腐ハンバーグ　おろしソース 粉吹き芋 鉄骨サラダ 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	ガーリックトースト ハンガリアンシチュー コーンサラダ（ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	青菜ご飯 味噌汁 五目肉じゃが 茎わかめのサラダ(卵不使用ﾏﾖ) 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	ご飯 中華スープ ユーリンチー 糸寒天のごま酢和え 果物(メロン) 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	スタミナ丼 すまし汁 大根と竹輪の酢味噌和え 牛乳(180ﾋﾞﾝ)
741kcal／36.4g／3.0g	743kcal／32.1g／3.1g	724kcal／31.6g／3.8g	771kcal／29.0g／3.2g	770kcal／33.1g／3.3g
豚肉,わかめ,豆腐,ひじき,しらす干し,牛乳,生姜,大根,人参,ごぼう,えのき茸,ねぎ,玉葱,ｷｬﾍﾞﾂ,小松菜,米,ごま油,じゃが芋,ごま	牛乳,豚肉,ﾁｰｽﾞ,にんにく,生姜,玉葱,人参,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ,ｷｬﾍﾞﾂ,小松菜,緑豆もやし,ｺｰﾝ,食ﾊﾟﾝ,ｵﾘｰﾌﾞ油,有塩ﾊﾞﾀｰ,油,じゃが芋,薄力粉,ごま	油揚げ,豚肉,さつま揚げ,茎わかめ,無糖練乳,牛乳,もみ菜,大根,小松菜,生姜,玉葱,筍,人参,椎茸,さやいんげん,切干し大根,ｴﾘﾝｷﾞ,水菜,ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(赤・黄),米,ごま油,ごま,こんにゃく,じゃが芋,卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ	わかめ,豆腐,鶏肉,牛乳,ねぎ,生姜,にんにく,玉葱,ｷｬﾍﾞﾂ,人参,きゅうり,ﾒﾛﾝ,米,ごま,薄力粉,ごま油	豚肉,豆腐,竹輪,牛乳,にんにく,玉葱,ｷｬﾍﾞﾂ,にら,赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ,ﾋﾟｰﾏﾝ,生姜,えのき茸,小松菜,大根,しめじ,米,ごま油,ごま
27	28	29	30	31
【振替休業日】 	カレーピラフ じゃが芋のポタージュ イタリアンサラダ 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	きつねご飯 味噌汁 チーズ入り卵焼き 野菜の辛し和え みかん入りミルクゼリー 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	あんかけ焼きそば 青梗菜の中華和え フルーツヨーグルト 牛乳(180ﾋﾞﾝ)	ご飯 おくずかけ 鮭の味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き(卵不使用ﾏﾖ) 炒り豆腐 磯香和え 牛乳(180ﾋﾞﾝ)
	750kcal／26.5g／3.6g	740kcal／33.5g／3.3g	770kcal／41.6g／3.8g	732kcal／38.3g／3.6g
	豚肉,ﾍﾞｰｺﾝ,大豆,ﾁｰｽﾞ,ｸﾘｰﾑ,牛乳,にんにく,生姜,玉葱,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,人参,ｺｰﾝ,ﾋﾟｰﾏﾝ,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,ﾊﾟﾌﾟﾘｶ(赤・黄),米,有塩ﾊﾞﾀｰ,油,じゃが芋,薄力粉	鶏肉,油揚げ,卵,ﾁｰｽﾞ,牛乳,人参,さやいんげん,にら,玉葱,さやいんげん,緑豆もやし,小松菜,えのき茸,蜜柑(缶),米,油,こんにゃく,じゃが芋,春雨	豚肉,あさり,いか,えび,竹輪,ﾖｰｸﾞﾙﾄ,牛乳,生姜,人参,玉葱,ｷｬﾍﾞﾂ,ぶなしめじ,ﾋﾟｰﾏﾝ,青梗菜,大根,ﾄﾏﾄ,切干し大根,蜜柑・ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ・黄桃(缶),中華麺,ごま油,ごま,ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	油揚げ,鮭,豆腐,のり,牛乳,人参,椎茸,玉葱,ねぎ,ごぼう,ｷｬﾍﾞﾂ,緑豆もやし,小松菜,米,里芋,しらたき,豆麩,ひやむぎ,油,ごま油,卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ