



# 学校給食献立予定表



令和8年5月

東京都立練馬特別支援学校

月	火	水	木	金
				1
※都合により献立内容を変更させていただきます。 ※表内の数値の、エネルギー/たんぱく質/脂質/食塩は日本食品標準成分表2020年版(8訂)で算出しています。 ※食品名は、主に使用する食材です。	<b>今月の平均栄養素量</b> エネルギー 742kcal たんぱく質 32.9g 脂質 23.9g 食塩 3.1g			ご飯 鶏肉のピリ辛みそ焼き 野菜炒め すまし汁 抹茶ミルクゼリー 牛乳(180ml <sup>レ</sup> ) 770kcal/30.5g/30.5g/2.7g 鶏肉ベーコン、アガー、クリーム、牛乳、米、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖、かぶ、ほうれん草、えのき茸、玉葱、にんにく、生姜、キャベツ、人参、ピーマン
4	5	6	7	8
<b>【みどりの日】</b> 	<b>【こどもの日】</b> 	<b>【振替休日】</b> 	チキンカレーライス ツナサラダ 果物(カラマンダリン) 牛乳(180ml <sup>レ</sup> ) 762kcal/27.7g/23.7g/3.0g 鶏肉、チース、ツナ、牛乳、米、バター、なたね油、薄力粉、じゃが芋、砂糖、にんにく、生姜、玉葱、人参、りんご、さやいんげん、きゅうり、キャベツ、カラマンダリン	ご飯 魚の甘酢あんかけ 野菜とわかめのごま醤油和え さつま汁 牛乳(180ml <sup>レ</sup> ) 765kcal/38.0g/20.0g/2.7g 鶏肉、かつお、わかめ、牛乳、米、さつま芋、も、こんにゃく、ごま油、片栗粉、上新粉、なたね油、砂糖、ごま、生姜、大根、ごぼう、人参、白菜、ねぎ、筍、えのき茸、玉葱、ピーマン、キャベツ、緑豆もやし、ぶなしめじ
11	12	13	14	15
豚肉と野菜の韓国風炒め丼 春雨サラダ(生姜 <sup>レ</sup> ソウダク) わかめスープ 牛乳(180ml <sup>レ</sup> ) 741kcal/31.8g/23.1g/3.3g 豚肉、わかめ、牛乳、米、砂糖、ごま油、緑豆春雨、ごま、にんにく、玉葱、大豆もやし、緑豆もやし、人参、ねぎ、ピーマン、青梗菜、きゅうり、きくらげ、生姜	ごはん 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 梅肉和え あさりの和風汁 アセロラゼリー 牛乳(180ml <sup>レ</sup> ) 757kcal/31.9g/17.9g/3.2g あさり、鶏肉、アガー、牛乳、米、しらたき、片栗粉、こんにゃく、じゃが芋、砂糖、普通春雨、生姜、ごぼう、人参、ねぎ、筍、椎茸、さやいんげん、キャベツ、ピーマン、えのき茸、梅干し、しそ葉、アセロラゼリー、りんご	ガーリックトースト ポークシチュー コーンサラダ(ごま <sup>レ</sup> ソウダク) 牛乳(180ml <sup>レ</sup> ) 700kcal/30.1g/35.0g/3.0g 豚肉、チース、牛乳、食パン、オリーブ油、バター、なたね油、じゃが芋、砂糖、薄力粉、ごま、練りごま、にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、さやいんげん、キャベツ、小松菜、緑豆もやし、とうもろこし	ご飯 厚揚げと豚肉の炒め物 青梗菜の中華和え 中華風コーンスープ 牛乳(180ml <sup>レ</sup> ) 786kcal/37.8g/26.2g/3.1g 卵、生揚げ、豚肉、焼き竹輪、牛乳、米、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま、クリームコーン、にら、生姜、にんにく、きくらげ、キャベツ、人参、筍、椎茸、ねぎ、青梗菜、大根、トマト、切干大根	青菜ご飯 五目肉じゃが 茎わかめのサラダ みそ汁 牛乳(180ml <sup>レ</sup> ) 714kcal/31.0g/20.6g/3.7g 油揚げ、豚肉、さつま揚げ、きわかめ、牛乳、米、ごま油、ごま、なたね油、卵、不使用マヨネーズ、こんにゃく、じゃが芋、砂糖、もみ菜、大根、小松菜、生姜、玉葱、人参、椎茸、さやいんげん、切干大根、インゲン、水菜、赤ハブ、わか、とうもろこし
18	19	20	21	22
ご飯 豆腐の中華煮 ごま中華サラダ 中華スープ 牛乳(180ml <sup>レ</sup> ) 738kcal/35.5g/22.2g/3.2g 豆腐、豚肉、かまぼこ、あさり、むき身、牛乳、米、ごま油、片栗粉、緑豆春雨、砂糖、ごま、きくらげ、大根、青梗菜、にんにく、生姜、ねぎ、人参、玉葱、蓮根、ピーマン、きゅうり、トマト、ぶなしめじ	茶飯 鱈の照り焼き 切干し大根の煮物 大豆とじゃこの甘酢和え とんじる 牛乳(180ml <sup>レ</sup> ) 720kcal/38.8g/20.4g/3.1g 豚肉、豆腐、鱈、焼き竹輪、大豆、ちりめんじゃこ、牛乳、米、ごま油、こんにゃく、片栗粉、砂糖、生姜、ごぼう、大根、人参、ねぎ、大根(葉)、小松菜、切干大根、椎茸、さやいんげん、キャベツ	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ <sup>レ</sup> ソース) 粉吹き芋 ひじきサラダ みそ汁 牛乳(180ml <sup>レ</sup> ) 716kcal/32.6g/21.2g/2.9g 豚肉、大豆、高野豆腐、豆乳、ひじき、牛乳、米、パン粉、なたね油、じゃが芋、ごま油、砂糖、キャベツ、えのき茸、ねぎ、玉葱、きゅうり、赤ハブ、リカ、生姜	カレーピラフ イタリアンサラダ じゃが芋のポタージュ 牛乳(180ml <sup>レ</sup> ) 754kcal/27.1g/25.0g/3.3g 豚肉、ベーコン、大豆、脱脂粉乳、チース、クリーム、牛乳、米、バター、じゃが芋、なたね油、薄力粉、砂糖、にんにく、生姜、玉葱、マッシュルーム、人参、とうもろこし、ピーマン、キャベツ、緑豆もやし、きゅうり、トマト、黄ハブ、リカ	肉野菜うどん さつま芋とじゃが芋のサラダ 黒糖ミルクゼリー 牛乳(180ml <sup>レ</sup> ) 722kcal/33.7g/20.2g/3.7g 豚肉、アガー、牛乳、うどん、片栗粉、じゃが芋、さつま芋、ごま、砂糖、生姜、ねぎ、玉葱、人参、緑豆もやし、さやいんげん、きゅうり、とうもろこし
25	26	27	28	29
<b>【振替休日】</b> 	ハッシュドポークライス 海藻サラダ ココア寒天 牛乳(180ml <sup>レ</sup> ) 754kcal/27.6g/23.6g/2.5g 豚肉、わかめ、茎わかめ、昆布、赤とさかのり、白とさかのり、白ふのり、寒天、牛乳、米、なたね油、バター、薄力粉、ごま油、砂糖、ごま、玉葱、にんにく、人参、マッシュルーム、さやいんげん、トマト、きゅうり、キャベツ、生姜	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 炒り豆腐 磯香和え おくずかけ 牛乳(180ml <sup>レ</sup> ) 711kcal/38.3g/20.8g/3.4g 油揚げ、鮭、鶏肉、豆腐、のり、牛乳、米、じゃが芋、しらたき、豆乳、片栗粉、ひやむぎ、なたね油、ごま油、砂糖、卵、不使用マヨネーズ、大根、玉葱、椎茸、ねぎ、ごぼう、キャベツ、緑豆もやし、人参、小松菜	明日葉パン チリコンカン フレンチサラダ フルーツヨーグルト 牛乳(180ml <sup>レ</sup> ) 744kcal/35.4g/30.6g/2.9g 豚肉、大豆、ヨーグルト、牛乳、明日葉パン、なたね油、砂糖、にんにく、玉葱、人参、トマト、ピーマン、キャベツ、緑豆もやし、きゅうり、さやいんげん、アスパラガス、セロリ、りんご、黄桃	スタミナ丼 大根とちくわの酢みそ和え すまし汁 牛乳(180ml <sup>レ</sup> ) 755kcal/32.1g/25.6g/3.4g 豚肉、豆腐、わかめ、焼き竹輪、牛乳、米、砂糖、ごま油、ごま、なたね油、にんにく、玉葱、キャベツ、にら、赤ハブ、リカ、ピーマン、生姜、ねぎ、大根、きゅうり、ぶなしめじ