

令和6年度5月 学校給食予定献立表

東京都立町田の丘学園校長
三浦 昭広

*牛乳は毎日つきます。

| 曜日 | 献立名 | 1杯分 (kcal) | | 主な材料名 | | |
|---------|---|------------|------|---|---|---|
| | | 普通 | 中・初期 | かや熱のもとになる | からだをつくる | 体の調子を整える |
| 1 水 | ジャージャー麺 カレーポテト フルーツポンチ | 717 | 498 | 蒸し中華めん ごま油 油 三温糖 片栗粉 じゃがいも 大豆白絞 油 上白糖 | 飲用牛乳 肉 みそ | 玉ねぎ にんじん 茹でだけのご 椎茸 にんにく 生姜 たら 赤ピーマン 長ねぎ みかん缶 白桃缶 りんご タイス缶 |
| 2 木 | 御飯 魚の照り焼き おかか和え 豆の甘煮 あおさと豆腐の味噌汁 | 774 | 621 | 米 三温糖 じゃがいも | 飲用牛乳 魚 (ぶりの予定) 鯉系削 大豆 あおさ みそ | 生姜 キャベツ にんじん ほうれん草 えのきたけ 長ねぎ 白菜 |
| 7 火 | 豚肉の生姜焼き丼 こぎつねサラダ けんちん汁 | 650 | 497 | 米 油 三温糖 じゃがいも 板こんにゃく ごま油 | 飲用牛乳 肉 油揚げ ひじき 豆腐 | 生姜 玉ねぎ 小松菜 にんじん キャベツ 大根 長ねぎ ごぼう |
| 8 水 | 御飯 魚の味噌煮 ごま和え きのこ汁 | 670 | 574 | 米 三温糖 白ごま | 飲用牛乳 魚 (さばの予定) みそ | 生姜 小松菜 白菜 にんじん しいたけ えのきたけ なめこ ほうれん草 |
| 9 木 | あしたばパン とり肉の香味ソース焼き しらす入りサラダ ミネストローネ | 633 | 510 | あしたばパン 三温糖 油 白ごま オリーブ油 じゃがいも | 飲用牛乳 肉 しらす干し ベーコン | 長ねぎ セロリ にんにく 生姜 にんじん キャベツ 大根 冷凍ホールコーン 玉ねぎ ホールトマト缶 |
| 10 金 | 御飯 中華風旨煮 春雨中華サラダ | 630 | 459 | 米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 日本春雨 | 飲用牛乳 肉 むきえび | 生姜 にんじん 茹でだけのご 玉ねぎ 白菜 エリンギ にんにく 冷凍むき枝豆 赤ピーマン キャベツ きゅうり |
| 13 月 | サフランライスの クリームソースがけ わかめとコーンのサラダ ベーコンと野菜のスープ | 669 | 501 | 米 菜種油 薄力粉 三温糖 白ごま | 飲用牛乳 肉 調理用牛乳 脱脂粉乳 わかめ 無添加ベーコン | にんじん 玉ねぎ マッシュルーム缶 冷凍グリーンピース 冷凍ホールコーン きゅうり 大根 セロリ えのきたけ キャベツ |
| 14 火 | 御飯 とり肉のごま味噌焼き からし和え すまし汁 果物 (りんごの予定) | 591 | 498 | 米 三温糖 白ごま | 飲用牛乳 肉 みそ カットわかめ | 生姜 にんじん 緑豆もやし キャベツ 小松菜 大根 ぶなしめじ 果物 |
| 15 水 | 御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め わかめスープ | 687 | 481 | 米 ごま油 三温糖 片栗粉 | 飲用牛乳 肉 生揚げ みそ カットわか め | 生姜 茹でだけのご キャベツ にんじん 青梗菜 エリンギ にんにく 長ねぎ えのきたけ |
| 16 木 | たけのご御飯 魚の薬味焼き のりあえ 味噌汁 | 672 | 515 | 米 三温糖 ごま油 | 飲用牛乳 肉 魚 (さばの予定) みそ鯉系削 刻みのり もずく | 茹でだけのご にんじん 冷凍むき枝豆 にんにく 生姜 長ねぎ えのきたけ 小松菜 キャベツ 玉ねぎ |
| 17 金 | 和風きのこスパゲティ 野菜とレズンのサラダ 果物 (メロンの予定) | 555 | 447 | スパゲティ 油 片栗粉 三温糖 | 飲用牛乳 肉 刻みのり | 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ えのきたけ 大根 ほうれん草 キャベツ きゅうり レズン 果物 |
| 20 月 | チンジャオロース丼 春雨と卵の中華スープ 果物 (メロンの予定) | 584 | 495 | 米 三温糖 ごま油 片栗粉 日本春雨 | 飲用牛乳 肉 鶏卵 | 玉ねぎ 茹でだけのご 生姜 赤ピーマン 赤ピーマン にんにく 白菜 長ねぎ えのきたけ 小松菜 果物 |
| 21 火 | 御飯 大根と豚肉のべっこう煮 三色野菜のごま和え | 635 | 456 | 米 板こんにゃく じゃがいも 油 三温 糖 片栗粉 ごま | 飲用牛乳 肉 | 茹でだけのご 干し椎茸 大根 にんじん 冷凍グリーンピース ほうれん草 だいずもやし |
| 22 水 | チーズパン チリコンカン コーンサラダ | 660 | 534 | チーズパン じゃがいも 油 三温糖 薄力粉 | 飲用牛乳 大豆 ベーコン | 玉ねぎ にんじん にんにく ホールトマト缶 きゅうり 冷凍ホールコーン キャベツ 冷凍グリーンピース |
| 23 木 | 御飯 肉豆腐 しらす入り和風サラダ 果物 (メロンの予定) | 686 | 517 | 米 油 しらすだき 三温糖 ごま油 上白糖 白ごま | 飲用牛乳 押し豆腐 肉 しらす干し | にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ 小松菜 キャベツ 緑豆もやし 生姜 果物 |
| 24 金 | 御飯 魚のムニエル ひじきとチーズのサラダ ジュリエンスープ | 655 | 499 | 米 薄力粉 バター 三温糖 油 | 飲用牛乳 魚 (鮭の予定) ひじき プロセスチーズ ベーコン | 大根 小松菜 にんじん 玉ねぎ レモン果汁 えのきたけ キャベツ ほうれん草 |
| 27 月 | 豆腐とひき肉のあんかけ丼 野菜のえのき和え 果物 (メロンの予定) | 688 | 472 | 米 ごま油 三温糖 片栗粉 | 飲用牛乳 肉 木綿豆腐 鯉系削 | 玉ねぎ 赤ピーマン にんじん 干し椎茸 えのきたけ キャベツ 小松菜 大根 ほうれん草 果物 |
| 28 火 | チキンライス ひじきのごまサラダ コーンスープ | 703 | 648 | 米 オリーブ油 三温糖 白ごま じゃがいも 菜種油 薄力粉 | 飲用牛乳 肉 ひじき 調理用牛乳 生クリーム | にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム缶 パセリ 冷凍グリーンピース 大根 赤ピーマン キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン とうもろこし 缶詰(ｸﾘｰﾑ) |
| 29 水 | 御飯 魚のカレー焼き いんげんのごま和え 豚汁 | 702 | 533 | 米 白ごま 練りごま 三温糖 菜種油 じゃがいも | 飲用牛乳 魚 (さばの予定) 肉 木綿豆腐 鯉厚削 赤みそ 白みそ | 生姜 玉ねぎ さやいんげん にんじん 緑豆もやし 大根 ごぼう 長ねぎ |
| 30 木 | みそラーメン 磯辺ポテト 果物 (メロンの予定) | 621 | 477 | 蒸し中華めん ごま油 くず粉 片栗粉 じゃがいも 大豆白絞油 | 飲用牛乳 肉 赤みそ 青のり | にんにく にんじん 玉ねぎ 緑豆もやし たら 冷凍ホールコーン 果物 |
| 31 金 | 豚肉のピピン丼 わかめと豆腐のｽｰﾌﾟ | 651 | 471 | 米 三温糖 菜種油 片栗粉 白ごま ごま油 | 飲用牛乳 肉 鶏卵 赤みそ わかめ 押し豆腐 | 生姜 にんにく 緑豆もやし 小松菜 にんじん えのきたけ 長ねぎ |

*献立は材料等の都合により変更することがあります。

*♪のついている献立は、児童・生徒や教職員等からのリクエスト給食です。

*エネルギーは知的障害の中・高等部の摂取量です。

(知的障害：小学部(低) 0.6・小学部(高) 0.8) (肢体不自由：小学部(低) 0.5・小学部(高) 0.6・中高等部0.8)

*牛乳一本分のエネルギー量138Kcalを引き、それぞれの係数を掛けると摂取量の目安になります。

*主食について…普通食が御飯の場合：後期食→軟飯、初期・中期食→お粥

普通食がパンの場合：後期食→蒸しパン、初期・中期食→パン粥

普通食が麺(スパゲティ・中華麺)の場合：後期食→軟らかスパゲティ・軟らか中華麺、初期・中期食→軟らか冷麦