

5月 献立予定表



れいわ ねんど
令和7年度

とうきょうとりつ ひがしくるめとくべつしえんがっこうちやう
東京都立東久留米特別支援学校長

きくち なおき
菊地 直樹

げつようび 月曜日		かようび 火曜日		すいようび 水曜日		もくようび 木曜日		きんようび 金曜日											
○本校の基準○						1		2											
エネルギー	たんぱく質	※材料の都合により献立 を変更する場合があります。 ご了承ください。		15日の牛乳は 「東京牛乳」 になります。		＜八十八夜＞ 豚井 野菜のごま酢和え みそ汁 抹茶豆乳寒天 牛乳		胚芽米入りごはん おかから入り松風焼き・卵ナシ えのき和え 野菜味噌 りんご 牛乳											
740Kcal	28.0g																		
脂質	食塩相当量																		
16～24g	2.5g未満																		
○今月の平均○																			
679kcal	29.8g	※マヨネーズは全て ノンエッグマヨネーズを 使用しています。		686kcal		31.3g	682kcal	30.0g											
21.2g	2.4g			16.8g		2.6g	21.5g		2.1g										
5		6		7		8		9											
こどもの日		振替休日		胚芽米入りごはん 鶏肉のみそマヨ焼き フライドポテト 切干大根サラダ みそ汁 牛乳		胚芽米入りごはん さばのカレー風味焼き ごま和え 大根とじゃこのサラダ みそ汁 牛乳		ソース焼きそば 大学芋 中華春雨スープ 牛乳											
				701kcal 29.3g		32.8g 2.5g		740kcal 31.5g		27.6g 2.5g		650kcal 18.2g		26.2g 2.9g					
12		13		14		15		16											
胚芽米入りごはん 揚げ鶏のレモンソース おかか和え 米粉マカロニのサラダ みそ汁 牛乳		胚芽米入りごはん 鮭の塩焼き 磯和え ひじきの五目煮 みそ汁 牛乳		親子丼 野菜のごま酢和え みそ汁 りんごゼリー 牛乳		なすミートライス ポテトサラダ ミネストローネ 東京牛乳		胚芽米入りごはん 味噌カツゆでキャベツ添え 青菜としらすの煮浸し 野菜のうすくず汁 牛乳											
707kcal 25.9g		650kcal 19.9g		705kcal 20.2g		679kcal 21.3g		664kcal 19.5g		30.4g 2.6g		31.7g 2.4g		30.9g 2.8g		24.8g 2.6g		30.6g 2.2g	
17 (土曜日)		20		21		22		23											
＜スポーツフェスタ＞ キーマカレーライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト 牛乳		胚芽米入りごはん 鶏肉の葱みそ焼き 青のりポテト ごぼうサラダ みそ汁 牛乳		粒麦ごはん 回鍋肉 切干大根の煮物 中華スープ 牛乳		セルフとりごぼうバーガー (鶏レリヤキ・コホウサラダ(ノンエッグマヨ)) ツナのトマトスープ メロン 牛乳		押し麦ごはん ししやもの南蛮漬け お浸し さつま汁 アセロラゼリー(リンゴ) 牛乳											
653kcal 18.2g		654kcal 21.2g		655kcal 20.4g		661kcal 25.4g		672kcal 18.2g		25.2g 1.6g		31.9g 2.7g		30.4g 2.5g		36.1g 2.5g		25.5g 2.3g	
26		27		28		29		30											
胚芽米入りごはん 白身魚の野菜あんかけ 切干と小松菜のごま酢和え みそ汁 牛乳		胚芽米入りごはん 鱈のごま焼き チーズコーンポテト 磯和え なめこ汁 牛乳		小松菜豚みそ丼 キャベツの梅おかか和え みそ汁 芋ようかん(生クリーム) 牛乳		胚芽米入りごはん 豚肉のすき焼き風煮 野菜のごまみそ和え みそ汁 プリン 牛乳		ゆかりごはん(押麦) ひじき入り卵焼き(豚) きんぴらごぼう みそ汁 小玉すいか 牛乳											
616kcal 13.8g		706kcal 21.4g		695kcal 18.3g		731kcal 22.0g		667kcal 21.9g		27.9g 2.5g		32.4g 2.2g		28.7g 2.5g		33.5g 2.8g		27.1g 2.1g	