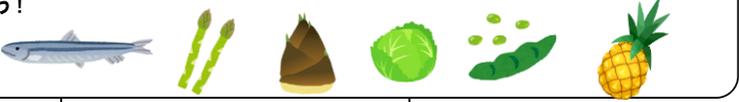


令和4年 5月予定献立表

都立水元特別支援学校

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | |
|--|----------|---|----------|--|----------|--|----------|--|----------|
| 4・5月 きゅうしょくもくひょう 「いただきます」「ごちそうさま」をいおう | |  | | きゅうしょくでは、しゅんのやさしいくだものをたくさんつけています。たべながらみつけてみましょう！  | | | | | |
| 2 | 463 kcal | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | 448 kcal |
| ～はちじゅうはちや こんだて～ ぎゅうにゅう ちゃのかおりごはん ちゃのはふりかけ かじきのねぎみそやき やさいとこんぶのあえもの とんじる | | 【けんぼうきねんび】  | | 【みどりのひ】  | | 【こどものひ】  | | ～こどものひ こんだて～ ぎゅうにゅう ちまきふうおこわ わかさぎのからあげ こまつなのおかかあえ みそしる ももゼリー | |
| 9 | 480 kcal | 10 | 525 kcal | 11 | 480 kcal | 12 | 472 kcal | 13 | 516 kcal |
| ぎゅうにゅう ごはん とうふいりはっぼうさい きゅうりのちゅうかあえ にらたまスープ | | ぎゅうにゅう むぎごはん かつおのごまがらめ しんじゃがいものチーズやき だいこんのあまずづけ みそしる | | ぎゅうにゅう ぶたにくのすきやきどん だいずとじゃこのカリカリあげ ゆかりあえ わかたけじる | | ぎゅうにゅう ピザトースト きのこのクリームスープ コールスローサラダ フルーツポンチ | | ～きょうと の きょうどりより～ ぎゅうにゅう たんごのまつぶたずし こまつなのごまあえ すましじる まっちゃんミルクゼリー | |
| 16 | 514 kcal | 17 | 448 kcal | 18 | 486 kcal | 19 | 448 kcal | 20 | 499 kcal |
| ぎゅうにゅう ごはん ししゃものからあげ とりにくとごぼうのいりに きゃべつのおかかあえ ごじる | | ぎゅうにゅう きのことこまつなのペペロンチーノ フレンチサラダ はくさいのクリームスープ パインアップル | | ぎゅうにゅう ごはん ごもくたまごやき だいずとひじきのにも やさいのおひたし みそしる | | ～かみかみメニュー～ ぎゅうにゅう エビピラフ かみかみかんてんサラダ まめまめスープ パインヨーグルト | | ぎゅうにゅう むぎごはん すぶた わかめスープ ぶどうゼリー | |
| 23 | 538 kcal | 24 | 459 kcal | 25 | 494 kcal | 26 | 493 kcal | 27 | 535 kcal |
| ぎゅうにゅう ごはん さばのカレーやき さつまいものきんぴら だいこんのごまずあえ みそしる | | ぎゅうにゅう むぎごはん ひじきいりとうふハンバーグ きゃべつのごまあえ みそしる パインアップル | | ぎゅうにゅう いそごはん さわらのわかきやき きりぼしだいこんのごまずあえ けんちんじる | | ぎゅうにゅう ミルクパン ポークビーンズ グリーンサラダ ミルクプリン | | ぎゅうにゅう ごはん そらまめいりポテトコロッケ のりつくだに きゃべつのもろみあえ ごもくみそしる | |
| 30 | 530 kcal | 31 | 463 kcal | | | | | | |
| ぎゅうにゅう まめいりキーマカレー バリバリごぼうサラダ ピーチヨーグルト | | ぎゅうにゅう ごはん あじのなんばんづけ ちぐさあえ みそしる メロン | | | | | | | |

※都合により献立が変更になる場合があります。裏面に使用食材を記入しています。栄養価は小学部低学年の数値です。小学部高学年は、1.2倍、中学部は、1.4倍になります。