

令和6年 5月 予定献立表

都立水元特別支援学校

月		火		水		木		金			
				1	530 kcal	2	502 kcal	3			
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 				ぎゅうにゅう ごはん たまごとぶたにくのいためもの やさいのじゃこあえ みそしる 		【たんごのせつく こんだて】 ぎゅうにゅう ちまきふうおこわ ししゃものあまからあげ やさいとこんぶのあえもの みそしる おきなわパインのヨーグルトあえ 		けんぼうきねんび			
6		7	493 kcal	8	482 kcal	9	485 kcal	10	512 kcal		
ふりかえきゅうじつ		ぎゅうにゅう ごはん めかじきのしょうがやき こまつなのいそあえ ごもくきんぴら みそしる 		ぎゅうにゅう ふかがわめし とりにくのみそづけやき キャベツのおかかあえ あぶらあげとこまつなのごまいため とんじる 		ぎゅうにゅう こめこのセルフクリームパン ポトフ ツナサラダ くだもの(きよみオレンジ) 		ぎゅうにゅう ごはん とうふハンバーグ ゆかりあえ すきこぶのもの みそしる 			
13	521 kcal	14	522 kcal	15	496 kcal	16	558 kcal	17	471 kcal		
ぎゅうにゅう ごはん タンドリーチキン のりしおポテト トマトサラダ クラムチャウダー 		ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナどん ちぐさあえ ごもくみそしる ブルーベリーヨーグルト 		ぎゅうにゅう ごはん あじのなんぼんづけ こうやどうふとこまつなのいりに やさいじる 		ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとあつあげのみそいため ごぼうのちゅうかあえ いらたまじる 		【かみかみ メニュー】 ぎゅうにゅう やきうどん だいこんとちりめんじゃこのサラダ こまつなスープ  			
20	516 kcal	21	545 kcal	22	497 kcal	23	570 kcal	24	520 kcal		
ぎゅうにゅう ごはん さばのこうみじょうゆやき やさいのごまあえ とりにくとごぼうのいりに きのこじる 		ぎゅうにゅう ごはん すぶた ちゅうかスープ くだもの(パインアップル) 		ぎゅうにゅう こくさんこむぎこのまるパン マカロニグラタン かぼちゃサラダ キャベツのスープ 		ぎゅうにゅう ポークカレーライス フレンチサラダ くだもの(こだますいか) 		ぎゅうにゅう ぎゅうどん やさいとわかめのすのもの ごじる 			
27	550 kcal	28	494 kcal	29	563 kcal	30	523 kcal	31	484 kcal		
ぎゅうにゅう ごはん かつおのごまがらめ だいこんのあまずづけ しんじゃがのそぼろに みそしる 		ぎゅうにゅう あんかけやきそば はるさめサラダ たまごとコーンのスープ 		ぎゅうにゅう むぎごはん ひれかつ せんぎりキャベツ きりぼしだいこんのもの みそしる 		ぎゅうにゅう てづくりチャーシューのチャーハン やさいのちゅうかあえ だいずのつぶつぶスープ りんごゼリー 		ぎゅうにゅう ごはん さけのてりやき やさいのごまずあえ だいずとひじきのものに みそしる 			

※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。