令和７年度

5月分献立表

東京都立七生特別支援学校

月	火	水	木	金
			1日 牛乳 **緑茶ごはん** 魚の西京焼き おかか和え 若竹汁 **八十八夜** エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 591kcal 29.4ｇ	2日 牛乳 チャーハン 海藻とささみのサラダ 青菜とコーンのスープ 杏仁豆腐 エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 638kcal 25.1ｇ
八十八夜 立春から数えて88日目の八十八夜は、今年の5月1日にあたります。新茶の摘み取りにちなんで、給食では「緑茶ごはん」をつくります。きれいな緑色を楽しみましょう。	**かみかみ給食** 19日の給食は「よく噛むこと」を意識したかみかみ給食です。いつもの給食よりも噛み応えのある食材が多く使われています。しっかりと噛みながら食べてくださいね。	7日 牛乳 チキンライス ポテトフライ ジュリエンヌスープ エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 589kcal 22.0ｇ	8日 牛乳 梅若ごはん 鮭のごま照り焼き すりごま和え 豚汁 エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 622kcal 35.3ｇ	9日 牛乳 和風ツナスパゲティ 大根のスープ りんごゼリー エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 619kcal 28.0ｇ
12日 牛乳 豚みそ丼 チンゲン菜の中華和え 春雨スープ エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 657kcal 29.6ｇ	13日 牛乳 カレーライス アスパラサラダ フルーツヨーグルト エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 780kcal 24.4ｇ	14日 牛乳 ピラフ ビーンズサラダ 小松菜のスープ エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 643kcal 21.5ｇ	15日 牛乳 沖縄そば もずくの酢の物 サーターアンダギー エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 706kcal 31.8ｇ	16日 牛乳 豚キムチ丼 ナムル わかめスープ エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 624kcal 29.7ｇ
19日 牛乳 玄米入りごはん 鶏肉のかみかみ焼き 切干大根の和え物 根菜汁 **かみかみ給食** エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 697kcal 32.9ｇ	20日 牛乳 ごはん 魚の香味焼き わかめとツナのサラダ 具だくさんみそ汁 エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 608kcal 31.5ｇ	21日 牛乳 ハニートースト ポークビーンズ きゃべつとパプリカのサラダ みかんと人参のゼリー エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 685kcal 31.5ｇ	22日 牛乳 ごはん 手作りふりかけ 肉じゃが かきたま汁 エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 651kcal 28.4ｇ	23日 牛乳 キャロットライス チキンピカタ ビーフンスープ くだもの エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 679kcal 31.9ｇ
26日 牛乳 ごはん 焼き豆腐の中華炒め煮 春雨サラダ きゃべつとたまごのスープ エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 684kcal 31.6ｇ	27日 牛乳 グリンピースごはん 厚焼きたまご きゃべつの浅漬け 沢煮椀 抹茶豆乳ゼリー エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 666kcal 29.7ｇ	28日 牛乳 ごはん いわしハンバーグ ひじきの五目煮 すまし汁 エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 658kcal 32.7ｇ	29日 牛乳 たけのこごはん 魚の竜田揚げ 野菜とじゃこのサラダ みそ汁 エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 654kcal 28.6ｇ	30日 牛乳 ココアパン 米粉のポテトグラタン フレンチサラダ 野菜スープ くだもの エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱくしつ（ｇ） 657kcal 27.2ｇ

※天候等の理由により、使用食材や献立を変更することがあります。

◎エネルギーとたんぱく質は中学部、高等部の値です。小学部低学年（１・２・３年）は７０%、高学年（４・５・６年）は８５%です。