

# 5月 よていこんだてひょう

今月の目標  
配膳片づけを  
マスターしよう！

令和7年度 東京都立清瀬特別支援学校長 稗田 知子

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<b>○本校の基準○</b> エネルギー たんぱく質 720kcal 28.0g <b>○今月の平均○</b> 678kcal 29.4g 栄養価は中学部の値です 小低0.7倍・小高0.8倍です	<b>&lt;5月の行事食・季節の料理&gt;</b> 1日 八十八夜にちなんで「抹茶」を使ったゼリーを作ります。 8日 季節限定、旬の「そら豆」を塩ゆでします。 19日(食育の日)埼玉県郷土料理です。「かてめし」は眞沢山のごはんです。ゼリーフライは芋とおからで作るコロッケのようなフライです。お金(銭)の形に似ているので銭フライ→ゼリーフライになったといわれています。 27日 小松菜の日にちなんで小松菜を使った三色丼です。		<b>1【八十八夜】</b> 中華おこわ 肉団子と白菜のスープ もやしの黒ごまナムル 抹茶ミルクゼリー 牛乳 685kcal 28.3g	<b>2</b> ごはん 豆腐の五目煮 きゅうりと焼豚の辛し和え みそ汁(じゃが芋・キャベツ・にら) 牛乳 644kcal 33.0g
<b>5</b> こどもの日	<b>6</b> 振替休日	<b>7</b> ごはん カレイの煮つけ おひたし 豚汁 お菓子な目玉焼き 牛乳 676kcal 34.1g	<b>8</b> ごはん 鶏のから揚げ ゆでそら豆 キャベツとわかめのおかか和え 眞沢山みそ汁 牛乳 704kcal 34.4g	<b>9</b> ソース焼きそば チーズコーンポテト 中華かきたまスープ フルーツポンチ 牛乳 676kcal 28.8g
		<b>12</b> 豚丼 磯和え みそ汁(大根・油揚げ) みかんゼリー 牛乳 670kcal 28.7g	<b>13</b> ごはん 揚げ鰹のケチャップソース 粉吹き芋 青菜としめじの和え物 かみなり汁 牛乳 677kcal 32.4g	<b>14</b> わかめごはん 和風すごもり卵 ごま酢あえ みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ) フルーツゼリー 牛乳 685kcal 26.2g
<b>19【埼玉県の郷土料理】</b> かてめし ゼリーフライ 切り干し大根サラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 牛乳 651kcal 20.0g	<b>20</b> ごはん 鶏肉のゴマだれ焼き 白和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・油揚げ) メロン 牛乳 648kcal 32.8g	<b>21</b> ごはん かじきとじゃがいもの揚げ煮 酢のもの ずの物 みそ汁(キャベツ・小松菜) 牛乳 698kcal 28.7g	<b>22</b> きつねうどん 肉みそポテト ほうれん草とツナの和え物 牛乳 734kcal 32.0g	<b>23</b> キーマカレーライス カラフルポテトサラダ 小麦入り野菜たっぷりスープ カルピスゼリー 牛乳 719kcal 25.7g
<b>26</b> ごはん 鮭の塩こうじ焼き じゃがいものバター醤油 おひたし みそ汁(大根・わかめ・油揚げ) 牛乳 658kcal 30.3g	<b>27【小松菜の日】</b> 小松菜の三色丼 かぼちゃの煮物 みそ汁(かぶ・油揚げ) りんごゼリー 牛乳 695kcal 29.2g	<b>28</b> チリコンカルネライス カラフルピクルス じゃがいもとベーコンのスープ 豆乳プリン 牛乳 684kcal 28.9g	<b>29</b> ソフトフランスパン スパニッシュオムレツ コールスローサラダ コーンスープ 牛乳 693kcal 28.1g	<b>30</b> ごはん ししゃもの南蛮漬け 山吹あえ 鶏だんご汁 メロン 牛乳 657kcal 28.6g

※毎月19日食育の日は郷土料理を実施します。※材料等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。

# 【 配布用献立表 】

2025年 5月

0: 通常献立

東京都立清瀬特別支援学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	食塩相当量 ㎎
1 木	中華おこわ	○	肉団子と白菜のスープ もやしの黒ごまナムル 抹茶めいぜりー	豚モモ、鶏モモ皮なし ひき肉、★お から、絹ごし豆腐、ウルトラ寒天、★調 理用牛乳、★生クリーム、★牛乳	精白米、もち米、ごま油、砂糖、かたく り粉、緑豆はるさめ、★黒ごま、甘納豆	ねぎ、たけのこ、干し椎茸、しょうが、 にんじん、はくさい、チンゲンツアイ、 ★りよくとうもやし、こまつな、にん じんにく	2.4 g 399 mg
2 金	ごはん	○	豆腐の五目煮 きゅうりと焼き豚の辛子あ みそ汁	木綿豆腐、豚モモ肉、☆むきえび、焼き 豚、白みそ、赤みそ、★牛乳	精白米、サラダ油、かたくり粉、ごま 油、じゃがいも	にんじん、たけのこ水煮、生しいた け、★りよくとうもやし、玉葱、チン ゲンツアイ、きゅうり、だいこん、キャ ベツ、にら	2.5 g 418 mg
7 水	ごはん	○	カレイの煮つけ おひたし 豚汁 お菓子な目玉焼き	カラスカレイ、豚モモ肉、豚ばら、★油 揚げ、白みそ、赤みそ、粉寒天、★調理 用牛乳、★牛乳	精白米、砂糖、かたくり粉、じゃがい も、こんにやく、サラダ油	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ご ぼう、だいこん、ねぎ、黄桃缶	2.1 g 331 mg
8 木	ごはん	○	鶏のから揚げ ゆでそら豆 キャベツとわかめのおかか和え 真沢山みそ汁	鶏モモ皮無し肉、鶏モモ皮なし肉、鶏 モモ皮なし肉、生わかめ、糸削り、★油 揚げ、白みそ、赤みそ、★牛乳	精白米、米粉、揚げ油、ごま油、じゃが いも	しょうが、にんにく、そらまめ、にんじ ん、キャベツ、だいこん、ごぼう、まい たけ	2.0 g 297 mg
9 金	ソース焼きそば	○	チーズコーンポテト 中華かき玉スープ フルーツポンチ	豚モモ肉、あおのり、★生クリーム、★ チーズ、絹ごし豆腐、★たまご、★牛乳	★蒸し中華めん、サラダ油、じゃがい も、ごま油、かたくり粉、砂糖	キャベツ、玉葱、にんじん、青ピーマ ン、しょうが、ｸﾞｰﾙｺｰﾝ缶、ホールコー ン、ぶどうジュース、みかん缶、黄桃缶、白 桃缶	3.0 g 362 mg
12 月	豚丼	○	磯和え (ｺｰﾝ・ｷﾞﾈｯﾄﾞ・人) みそ汁 (大根・油揚げ) みかんゼリー	豚モモ肉、豚肩ロース、さきのみり、★ 油揚げ、白みそ、赤みそ、★牛乳	精白米、サラダ油、しらたき、砂糖、ご ま油	しょうが、にんにく、玉葱、ねぎ、こま つな、キャベツ、にんじん、だいこん、 みかんジュース、みかん缶	2.1 g 380 mg
13 火	ごはん	○	揚げ鰹のケチャップソース ★☆粉ふき芋 青菜としめじの和え物 かみなり汁	かつお角切り、絹ごし豆腐、★牛乳	精白米、かたくり粉、米粉、揚げ油、砂 糖、★白ごま、じゃがいも、ごま油	しょうが、ほうれんそう、にんじん、ぶ なしめじ、ごぼう、だいこん	2.2 g 310 mg
14 水	わかめご飯	○	和風ずごもり卵 ごま酢あえ(キャベツ、きゅうり) みそ汁 フルーツゼリー	炊き込みわかめ、★油揚げ、★たまご、 ★たまご、絹ごし豆腐、生わかめ、白み そ、赤みそ、粉寒天、★牛乳	精白米、★白ごま、サラダ油、砂糖、★ 白すりごま、砂糖	切干大根、にんじん、干し椎茸、キャベ ツ、きゅうり、ねぎ、みかん缶、黄桃缶、 パイナップル缶	3.0 g 433 mg
15 木	揚げパン (きな粉)	○	ポトフ かぼちゃサラダ	★きな粉、鶏肉モモ皮なし肉、ウィン ナー、★ﾌﾞﾚｯﾄﾞｸﾞﾙ、★牛乳	★ミルクパン、グラニュー糖、揚げ油、 じゃがいも、マヨネーズ(ノンエッ ク)	玉葱、にんじん、キャベツ、かぶ、西洋 かぼちゃ、きゅうり、ホールコーン 缶	2.2 g 330 mg
16 金	ごはん	○	さわらの塩焼き おろし和え うま煮 もずくのみそ汁	さわら、鶏肉モモ皮付き、さつま揚げ、 もずく、赤みそ、白みそ、★牛乳	精白米、サラダ油、さといも、こんにゃ く、砂糖	ほうれんそう、えのきたけ、だいこん、 にんじん、たけのこ水煮、ごぼう、玉葱	2.8 g 303 mg
19 月	かてめし(埼玉)	○	ゼリーフライ 切干大根サラダ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	★凍り豆腐、刻み昆布、★油揚げ、★お から、★たまご、生わかめ、白みそ、赤 みそ、★牛乳	精白米、サラダ油、砂糖、じゃがいも、 ★薄力粉、揚げ油、ごま油、★白ごま	ごぼう、にんじん、ねぎ、玉葱、切干大 根、キャベツ、水菜	2.6 g 385 mg
20 火	ごはん	○	鶏肉のゴマだれ焼き 白和え みそ汁 (いも・玉葱・油揚げ メロン)	鶏モモ皮なし肉、鶏モモ皮なし肉、鶏 モモ皮なし肉、木綿豆腐、赤みそ、★油 揚げ、白みそ、★牛乳	精白米、★白ごま、糸こんにやく、★白 すりごま、砂糖、じゃがいも	ねぎ、しょうが、ぶなしめじ、ほうれん そう、玉葱、アンデスメロン	2.2 g 372 mg
21 水	ごはん	○	かじきとじゃがいもの揚げ煮 酢の物 みそ汁 (ｷﾞﾈｯﾄﾞ・小松菜)	めかじき、生わかめ、白みそ、赤みそ、 ★牛乳	精白米、かたくり粉、揚げ油、じゃがい も、砂糖、砂糖	しょうが、きゅうり、にんじん、★りよ くとうもやし、キャベツ、こまつな、え のきたけ	2.4 g 301 mg
22 木	きつねうどん	○	肉みそポテト ほうれん草とツナの和え物	★油揚げ、鶏肉モモ皮なし、豚ひき肉、 赤みそ、ツナ缶、★牛乳	★冷凍うどん、砂糖、じゃがいも、揚げ 油、ごま油、かたくり粉	ねぎ、しょうが、キャベツ、ほうれんそ う、にんじん	2.5 g 336 mg
23 金	キーマカレーライス	○	カラフルポテトサラダ 麦入り野菜たっぷりスープ カルピスゼリー	豚モモ挽肉、鶏肉モモ皮なし、粉寒天、 ★乳酸菌飲料、★牛乳	精白米、サラダ油、★薄力粉、★有塩パ ター、じゃがいも、★押し麦	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、 青ピーマン、りんご、ホールトマト缶、 きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、セ ロリー、かぶ、ほんしめじ、みかん缶	2.3 g 290 mg
26 月	ごはん	○	鮭の塩こうじ焼き じゃがいもとベーコンのバター醤油 おひたし みそ汁 (大根・わかめ・油)	鮭、生わかめ、★油揚げ、白みそ、赤み そ、★牛乳	精白米、じゃがいも、砂糖、★有塩パ ター	ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、 だいこん	2.0 g 303 mg
27 火	小松菜の三色丼	○	かぼちゃの煮物 みそ汁 (かぶ・油揚げ) りんごゼリー	鶏若鶏肉ひき肉、★たまご、★油揚げ、 白みそ、赤みそ、粉寒天、★牛乳	精白米、砂糖、★白ごま、砂糖	しょうが、こまつな、西洋かぼちゃ、か ぶ、りんごジュース、りんご缶	2.3 g 360 mg
28 水	リコカツライス	○	カラフルピクルス じゃがいもとベーコンのスープ 豆乳プリン	豚モモ挽肉、鶏モモ皮なし ひき肉、 ★大豆水煮、ベーコン、★豆乳、★牛乳	精白米、★有塩バター、サラダ油、米 粉、砂糖、じゃがいも、砂糖、黒砂糖	しょうが、にんにく、セロリー、玉葱、 にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄 ピーマン	2.6 g 309 mg
29 木	ソフトフランスパン	○	スパニッシュオムレツ ロールサラダ コーンスープ	ベーコン、★たまご、★生クリーム、★ 粉チーズ、★調理用牛乳、★牛乳	★ソフトフランスパン、じゃがいも、 サラダ油、砂糖、マヨネーズ(ノンエッ ク)	玉葱、さやいんげん、ホールトマト缶、 キャベツ、きゅうり、にんじん、ホール コーン、ｸﾞｰﾙｺｰﾝ缶	3.3 g 406 mg
30 金	ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け 山吹あえ 鶏だんご汁 メロン	★ししゃも、★たまご、鶏モモ皮なし ひき肉、木綿豆腐、赤みそ、★牛乳	精白米、米粉、かたくり粉、揚げ油、砂 糖、サラダ油	玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、だい こん、セロリー、ほうれんそう、キャベ ツ、にんじん、しょうが、ごぼう、生し いたけ、ねぎ、クインシーメロン	2.6 g 443 mg

※アレルギー食品には記号を表示しています