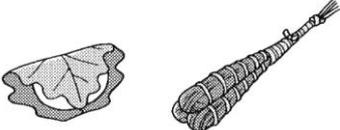
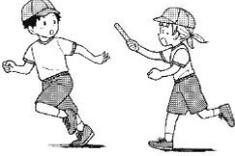


令和7年5月予定献立

東京都立青鳥特別支援学校
校長 高橋 馨

						1日(木)		2日(金)																					
				緑茶飯 豚肉の生姜焼き 梅おかか和え みそ汁		ごはん かつおの更紗揚げ ほうれんそうの酢浸し 若竹汁 みかんゼリー																							
				668kcal		2.8g		712kcal		2.3g																			
				30.1g		26.1g		82.4g		32.4g		20.2g		101.2g															
5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)																					
こどもの日		振替休日		キムチチャーハン ささみ入り中華サラダ 酸辣湯 杏仁豆腐		卵とじうどん 小松菜とツナのサラダ 黒ごまミルクゼリー		ごはん サバみその香り蒸し 白菜のぼん酢あえ みそ汁																					
0kcal		0.0g		669kcal		2.5g		690kcal		2.8g		715kcal		2.5g															
0.0g		0.0g		29.4g		21.2g		94.6g		30.1g		22.0g		93.7g		30.0g		29.8g		89.2g									
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)																					
ごはん つくね焼き 千草和え 五月汁		ツナコーンピラフ フレンチサラダ 卵と春雨のスープ りんごゼリー		フレンチトースト 水菜のサラダ ポークビーンズ		ごはん えびと豆腐のチリ炒め 大根サラダ 卵スープ		ごはん めかじきのポテト焼き きゅうりとちくわの酢の物 みそ汁																					
702kcal		2.7g		691kcal		2.2g		746kcal		1.8g		651kcal		2.4g		653kcal		2.4g											
31.7g		22.7g		97.0g		23.5g		23.9g		101.0g		34.5g		31.9g		89.6g		28.6g		18.6g		96.5g		31.7g		21.5g		90.3g	
17日(土)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)																					
カツカレーライス 鉄骨サラダ きのこスープ 果物(メロン)		ごはん 〈八丈コラボメニュー〉 シマカラ肉野菜炒め みそ汁 あしたばミルクプリン		ごはん 五目卵焼き ゆず浸し みそ汁 黒糖豆乳ゼリー		ジャージャー麺 大豆サラダ 中華風コーンスープ		ごはん 魚の照り焼き 山吹あえ みそ汁																					
758kcal		3.3g		782kcal		1.9g		668kcal		2.1g		692kcal		4.1g		653kcal		2.3g											
29.3g		23.3g		116.2g		32.3g		25.6g		111.1g		29.3g		21.6g		94.1g		30.2g		25.6g		95.4g		32.2g		20.9g		86.0g	
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)																					
ごはん ししゃものフライ 五目きんぴら みそ汁		ソフトフランスパン チョコチップパン キャベツとベーコンのオムレツ グリーンサラダ ポタージュスープ		そら豆ごはん 鶏肉の塩麴焼き ポテトサラダ みそ汁		ごはん いわしのさんが焼き 切干大根のごま酢和え みそ汁		メキシカンライス 南瓜とさつま芋のサラダ 野菜スープ パインゼリー																					
765kcal		3.1g		660kcal		3.1g		745kcal		1.9g		713kcal		2.1g		662kcal		1.8g											
32.4g		25.0g		108.1g		29.2g		32.3g		69.5g		33.7g		33.4g		85.7g		33.1g		24.3g		94.8g		19.2g		19.6g		110.7g	

★牛乳は毎日つきます。

★食材の都合等により変更することがありますので、ご了承下さい。

★1食当たりの成分表示は、上段左から熱量(Kcal)、食塩相当量(g)、下段左からたんぱく質(g)、脂質(g)、炭水化物(g)を表示しています。