

令和8年5月のこんだて

東京都立板橋特別支援学校

校長 山岸 直人

月	火	水	木	金
27日	28日	29日	30日	1日
 <p>気温が高い日も増えてきます。 水分補給をこまめに取り、 体調を崩さないように気をつけましょう。</p>				<p>【みどりの日給食】 牛乳 山菜おこわ さわらの照り焼き すまし汁 抹茶プリン</p> <hr/> <p>エネルギー 680Kcal タンパク質 31.4g 脂質 18.7g 食塩相当量 3.1g</p>
4日	5日	6日	7日	8日
<p>みどりの日</p> 	<p>こどもの日</p> 	<p>振替休日</p> 	<p>【世界の料理 韓国】 牛乳 ビビンバ 大根とホタテのサラダ 春雨スープ りんごゼリー</p> <hr/> <p>エネルギー 686Kcal タンパク質 24.0g 脂質 24.7g 食塩相当量 2.2g</p>	<p>牛乳 ごはん 白身魚と野菜のグリル焼き 野菜のごま和え わかめスープ</p> <hr/> <p>エネルギー 624Kcal タンパク質 27.9g 脂質 17.8g 食塩相当量 2.4g</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>牛乳 ごはん 豚肉のワイン風味 大根マヨサラダ みそ汁</p> <hr/> <p>エネルギー 694Kcal タンパク質 27.9g 脂質 26.5g 食塩相当量 2.6g</p>	<p>牛乳 フレンチトースト ポトフ 海藻サラダ コーヒーゼリー</p> <hr/> <p>エネルギー 684Kcal タンパク質 27.1g 脂質 29.1g 食塩相当量 2.8g</p>	<p>牛乳 ごはん シシャモの南蛮漬け 和風サラダ すまし汁</p> <hr/> <p>エネルギー 700Kcal タンパク質 27.3g 脂質 25.2g 食塩相当量 2.3g</p>	<p>牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き からし和え ポテトサラダ みそ汁</p> <hr/> <p>エネルギー 673Kcal タンパク質 30.9g 脂質 17.2g 食塩相当量 2.7g</p>	<p>牛乳 ごはん 八宝菜 春雨サラダ わかめと玉ねぎのスープ</p> <hr/> <p>エネルギー 630Kcal タンパク質 29.5g 脂質 15.0g 食塩相当量 2.8g</p>
16日(土)	19日	20日	21日	22日
<p>【体育祭】 ジョア (ストロベリー) ポークカレー ツナサラダ ぶどうゼリー</p> <hr/> <p>エネルギー 630Kcal タンパク質 25.0g 脂質 6.4g 食塩相当量 2.3g</p>	<p>牛乳 トマトとシラスのパスタ たまごキャベツサラダ 野菜スープ</p> <hr/> <p>エネルギー 726Kcal タンパク質 31.5g 脂質 29.0g 食塩相当量 2.9g</p>	<p>牛乳 ごはん 煮魚 きんぴらごぼろ みそ汁</p> <hr/> <p>エネルギー 677Kcal タンパク質 31.5g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.7g</p>	<p>牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグ 酢の物 みそ汁</p> <hr/> <p>エネルギー 684Kcal タンパク質 29.3g 脂質 22.2g 食塩相当量 2.6g</p>	<p>牛乳 フランスパン チキンステーキ マカロニサラダ 野菜とコーンのスープ</p> <hr/> <p>エネルギー 691Kcal タンパク質 28.8g 脂質 32.4g 食塩相当量 3.5g</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>【郷土料理 埼玉県】 牛乳 けんちんうどん みそポテト 青菜とほたての和え物 冷凍みかん</p> <hr/> <p>エネルギー 658Kcal タンパク質 26.3g 脂質 15.0g 食塩相当量 3.6g</p>	<p>牛乳 ごはん ポークジンジャーソテー おひたし みそ汁</p> <hr/> <p>エネルギー 661Kcal タンパク質 28.2g 脂質 23.5g 食塩相当量 2g</p>	<p>【世界の料理 スペイン】 ジョア ミルクパン スパニッシュオムレツ 小松菜サラダ ソパ・デ・アホ</p> <hr/> <p>エネルギー 677Kcal タンパク質 23.1g 脂質 29.6g 食塩相当量 2.8g</p>	<p>牛乳 ごはん 魚のごま味噌焼き チャーホーサイ すまし汁</p> <hr/> <p>エネルギー 632Kcal タンパク質 34.4g 脂質 18.4g 食塩相当量 2.7g</p>	<p>牛乳 ポークビーンズライス ツナサラダ ミカンゼリー</p> <hr/> <p>エネルギー 683Kcal タンパク質 28.2g 脂質 17.2g 食塩相当量 1.6g</p>

☆牛乳がジョアが毎日つきます。

☆献立は、仕入れの都合により変更になる場合があります。