



# 献立表



令和8年4月

東京都立石神井特別支援学校長 中島 由美子

月	火	水	木	金
<p>今年度も安全でおいしい給食作りに努めてまいります。一年間よろしくお願いいたします。</p> 		<p>◆今月の平均◆</p> <p>エネルギー： 679 kcal たんぱく質： 28.5 g 食塩相当量： 3.0 g</p> <p>※数値は中学部量です。小低は0.6倍、小高は0.8倍の数値になります。</p> <p>※都合により献立内容を変更させていただくことがあります。</p>	<p>9</p> <p>ご飯 マーボー豆腐 切干大根のナムル 春雨スープ 牛乳</p> <p>655kcal / 30.3g / 3.4g</p> <p>米、豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ、椎茸、切干大根、人参、きゅうり、ごま、白菜、春雨、ハム、にら、牛乳</p>	<p>10</p> <p>中華丼 豆腐とザーサイのサラダ にらと卵のスープ 牛乳</p> <p>690kcal / 32.7g / 4.2g</p> <p>米、豚肉、しょうが、えび、椎茸、玉ねぎ、たけのこ、人参、白菜、豆腐、うずら卵、キャベツ、きゅうり、ザーサイ、にら、卵、牛乳</p>
13	14	15	16	17
<p>ご飯 鮭の黄金焼き おひたし かきたま汁 果物（清見オレンジ）・牛乳</p> <p>670kcal / 34.2g / 1.9g</p> <p>米、鮭、人参、チーズ、にら、白菜、かつお節、卵、みつば、ねぎ、牛乳、清見オレンジ</p>	<p>チャーハン バンバンジーサラダ 中華コーンスープ フルーツ入りミルクゼリー 牛乳</p> <p>706kcal / 27.6g / 3.4g</p> <p>米、豚肉、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、葉ねぎ、もやし、きゅうり、パプリカ、鶏肉、しょうが、ごま、卵、にら、牛乳、みかん缶、パイン缶</p>	<p>ご飯 豚肉のねぎみそ焼き アスパラのバター炒め 大根サラダ すまし汁・牛乳</p> <p>652kcal / 28.8g / 2.5g</p> <p>米、豚肉、ねぎ、ごま、じゃがいも、アスパラガス、バター、きゅうり、しそ、乾燥わかめ、大根、しょうが、しめじ、ふ、みつば、牛乳</p>	<p>【小1給食開始】</p> <p>カレーライス コーンサラダ 野菜スープ りんごゼリー 牛乳</p> <p>760kcal / 25.0g / 3.2g</p> <p>米、豚肉、にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、じゃがいも、りんご、小麦粉、バター、キャベツ、きゅうり、コーン、白菜、ベーコン、りんごジュース、りんご缶、牛乳</p>	<p>きな粉揚げパン 春野菜のポトフ ツナサラダ 牛乳</p> <p>656kcal / 27.6g / 2.8g</p> <p>コッペパン、きな粉、きゅうり、大根、パプリカ、ツナ、ウインナー、ベーコン、にんにく、セロリー、じゃがいも、かぶ、人参、玉ねぎ、キャベツ、牛乳、マッシュルーム、グリーンピース</p>
20	21	22	23	24
<p>チキンピラフ ハニードレッシングサラダ ミネストローネ ぶどうゼリー 牛乳</p> <p>634kcal / 21.4g / 2.8g</p> <p>米、バター、鶏肉、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、コーン、パプリカ、にんにく、セロリー、ウインナー、じゃがいも、牛乳、ぶどうジュース</p>	<p>ご飯 鶏のから揚げ 野菜炒め 土佐酢和え みそ汁・牛乳</p> <p>710kcal / 30.3g / 3.0g</p> <p>米、鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、キャベツ、エリンギ、人参、きゅうり、大根、乾燥わかめ、トマト、かつお節、玉ねぎ、じゃがいも、葉ねぎ、牛乳</p>	<p>焼肉丼 中華スープ フルーツヨーグルト 牛乳</p> <p>710kcal / 27.1g / 2.6g</p> <p>米、豚肉、にんにく、りんご、玉ねぎ、もやし、人参、ねぎ、ピーマン、しょうが、にら、ヨーグルト、パイン缶、みかん缶、バナナ、牛乳</p>	<p>【摂食相談】</p> <p>ご飯 鯖のカレー焼き さつまいもの甘煮 しらす和え みそ汁・牛乳</p> <p>668kcal / 32.4g / 2.5g</p> <p>米、鯖、さつまいも、小松菜、人参、えのき、白菜、しらす、豆腐、葉ねぎ、油揚げ、牛乳</p>	<p>スパゲッティミートソース フレンチドレッシングサラダ じゃがいもとベーコンのスープ 牛乳</p> <p>704kcal / 27.2g / 3.0g</p> <p>スパゲッティ、豚肉、大豆、玉ねぎ、にんにく、しょうが、マッシュルーム、人参、セロリー、チーズ、キャベツ、きゅうり、コーン、ベーコン、牛乳、じゃがいも</p>
27	28	29	30	
<p>ご飯 豚肉の柳川風煮 野菜ののり和え みそ汁 牛乳</p> <p>649kcal / 32.4g / 3.1g</p> <p>米、豚肉、ごぼう、人参、白滝、玉ねぎ、ねぎ、卵、絹さや、えのき、もやし、ほうれん草、のり、じゃがいも、大根、葉ねぎ、牛乳</p>	<p>メキシカンライス さつまいものサラダ マカロニスープ 果物（りんご） 牛乳</p> <p>659kcal / 20.5g / 3.0g</p> <p>米、豚肉、ウインナー、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム、ピーマン、きゅうり、キャベツ、パプリカ、さつまいも、マカロニ、ほうれん草、りんご、牛乳</p>	<p>【昭和の日】</p> 	<p>たけのこご飯 肉じゃが 三色ごま和え みそ汁 牛乳</p> <p>666kcal / 30.1g / 3.4g</p> <p>米、たけのこ、油揚げ、絹さや、豚肉、じゃがいも、白滝、玉ねぎ、人参、いんげん、もやし、パプリカ、小松菜、豆腐、ねぎ、なめこ、牛乳</p>	<p>入学式</p> 



# こんだてひょう



とうきょうとりつしゃくじいとくべつしえんがっこうちよう

れいわ8ねん4がつ

なかじま ゆみこ

月	火	水	木	金
<p>今年度も安全でおいしい給食作りに努めてまいります。一年間よろしくお願いいたします。</p> 		<p>◆今月の平均◆</p> <p>エネルギー： 679 kcal たんぱく質： 28.5 g 食塩相当量： 3.0 g</p> <p>※数値は中学部量です。小低は0.6倍、小高は0.8倍の数値になります。</p> <p>※都合により献立内容を変更させていただくことがあります。</p>	<p>9</p> <p>ごはん まーぼーどうふ きりぼしだいこんのなむる はるさめすーぷ ぎゅうにゅう</p> <p>655kcal / 30.3g / 3.4g</p> <p>こめ、どうふ、ぶたにく、しょうがにんにく、ねぎ、たけのこ、はむしいたけ、きりぼしだいこん、ごまにんじん、きゅうり、はくさい、にらはるさめ、ぎゅうにゅう</p>	<p>10</p> <p>ちゅうかどん とうふとぎーさいのさらだ にらとたまごのすーぷ ぎゅうにゅう</p> <p>690kcal / 32.7g / 4.2g</p> <p>こめ、ぶたにく、しょうが、えびしいたけ、たまねぎ、たけのこ、にらにんじん、はくさい、とうふうずらたまご、きゃべつ、きゅうりぎーさい、たまご、ぎゅうにゅう</p>
13	14	15	16	17
<p>ごはん さけのこがねやき おひたし かきたまじる <small>くだもの(きよみおれんじ)・ぎゅうにゅう</small></p> <p>670kcal / 34.2g / 1.9g</p> <p>こめ、さけ、にんじん、ちーずにら、はくさい、かつおぶし、ねぎたまご、みつば、ぎゅうにゅうきよみおれんじ</p>	<p>チャーはん ばんばんじーさらだ ちゅうかこーんすーぷ ふる一ついりみるくぜりー ぎゅうにゅう</p> <p>706kcal / 27.6g / 3.4g</p> <p>こめ、ぶたにく、にんにく、こーんにんじん、たまねぎ、はねぎ、ごまちやし、きゅうり、ぼぶりか、たまごとりにく、しょうが、にら、みかんぎゅうにゅう、ばいん</p>	<p>ごはん ぶたにくのねぎみそやき あすばらのばたーいため だいこんさらだ すましじる・ぎゅうにゅう</p> <p>652kcal / 28.8g / 2.5g</p> <p>こめ、ぶたにく、ねぎ、ごま、わかめじゃがいも、あすばらがす、ばたーきゅうり、しそ、だいこん、しょうがしめじ、ふ、みつば、ぎゅうにゅう</p>	<p>【小1給食開始】</p> <p>かれーらいす こーんさらだ やさいすーぷ りんごぜりー ぎゅうにゅう</p> <p>760kcal / 25.0g / 3.2g</p> <p>こめ、ぶたにく、にんにく、りんごしょうが、にんじん、たまねぎじゃがいも、こおぎこ、ばたーきゃべつ、きゅうり、こーんはくさい、ペーこん、りんごじゅーすぎゅうにゅう</p>	<p>きなこあげばん はるやさいのぼとふ つなさらだ ぎゅうにゅう</p> <p>656kcal / 27.6g / 2.8g</p> <p>こっぺばん、きなこ、きゅうりだいこん、ぼぶりか、つな、かぶういんな、ペーこん、にんにくせろりー、じゃがいも、にんじんたまねぎ、きゃべつ、ぎゅうにゅうまっしゅるーむ、ぐりんびーす</p>
20	21	22	23	24
<p>ちきんびらふ はにーどれっしんぐさらだ みねすとろーね ぶどうぜりー ぎゅうにゅう</p> <p>634kcal / 21.4g / 2.8g</p> <p>こめ、ばたー、とりにく、たまねぎまっしゅるーむ、にんじん、こーんきゅうり、きゃべつ、ぼぶりかにんにく、せろりー、ういんなーじゃがいも、ぎゅうにゅうぶどうじゅーす</p>	<p>ごはん とりのからあげ やさしいため とさずあえ みそしる・ぎゅうにゅう</p> <p>710kcal / 30.3g / 3.0g</p> <p>こめ、とりにく、しょうが、とまどにんにく、こおぎこ、きゃべつえりんぎ、にんじん、きゅうりだいこん、わかめ、とまど、はねぎかつおぶし、たまねぎ、じゃがいもぎゅうにゅう</p>	<p>やきにくどん ちゅうかすーぷ ふる一つよーぐると ぎゅうにゅう</p> <p>710kcal / 27.1g / 2.6g</p> <p>こめ、ぶたにく、にんにく、りんごたまねぎ、ちやし、にんじん、ねぎびーまん、しょうが、にら、ばいんよーぐると、みかん、ばななぎゅうにゅう</p>	<p>【摂食相談】</p> <p>ごはん さばのかれーやき さつまいものあまに しらすあえ みそしる・ぎゅうにゅう</p> <p>668kcal / 32.4g / 2.5g</p> <p>こめ、さば、さつまいも、こまつなにんじん、えのき、はくさいびーまん、しょうが、にら、はねぎあぶらあげ、ぎゅうにゅう</p>	<p>すばげっていみーとそーす ふれんちどれっしんぐさらだ じゃがいもとペーこんのすーぷ ぎゅうにゅう</p> <p>704kcal / 27.2g / 3.0g</p> <p>すばげってい、ぶたにく、だいずたまねぎ、にんにく、しょうがまっしゅるーむ、にんじんせろりー、ちーず、きゃべつきゅうり、こーん、ペーこんぎゅうにゅう、じゃがいも</p>
27	28	29	30	
<p>ごはん ぶたにくのやながわふうに やさいのりあえ みそしる ぎゅうにゅう</p> <p>649kcal / 32.4g / 3.1g</p> <p>こめ、ぶたにく、ごぼう、にんじんしらたき、たまねぎ、ねぎ、たまごきぬさや、えのき、ちやし、のりほうれんそう、じゃがいも、だいこんはねぎ、ぎゅうにゅう</p>	<p>めきしかんらいす さつまいものさらだ まかろにすーぷ くだもの(りんご) ぎゅうにゅう</p> <p>659kcal / 20.5g / 3.0g</p> <p>こめ、ぶたにく、ういんなーにんにく、にんじん、たまねぎこーん、まっしゅるーむびーまん、きゅうり、きゃべつぼぶりか、さつまいも、まかろにほうれんそう、りんご、ぎゅうにゅう</p>	<p>【昭和の日】</p> 	<p>たけのごはん にくじゃが さんしょくごまあえ みそしる ぎゅうにゅう</p> <p>666kcal / 30.1g / 3.4g</p> <p>こめ、たけのこ、あぶらあげきぬさや、ぶたにく、じゃがいもしらたき、たまねぎ、にんじんいんげん、ちやし、ぼぶりかこまつな、どうふ、ねぎ、なめこぎゅうにゅう</p>	<p>入学式</p> 