



学校給食献立予定表



令和6年4月

東京都立練馬特別支援学校

月	火	水	木	金
			<p>今月の平均栄養素量</p> <p>エネルギー 756kcal</p> <p>たんぱく質 34.5g</p> <p>塩分 3.3g</p>	<p>※都合により献立内容を変更させていただきます。ご了承ください。</p> <p>※表内の数値 エネルギー/たんぱく質/塩分は日本食品標準成分表2020年版(八訂)で算出しています。</p> <p>※食品名は、おもに使用する食材です。</p>
8	9	10	11	12
<p>【始業式(給食なし)】</p>	<p>【入学式(給食なし)】</p> <p>おめでとう</p>	<p>【1学期給食始め】</p> <p>ハッシュドポークライス キャベツサラダ オレンジゼリー 牛乳(180ㇼン)</p> <p>770kcal/27.3g/2.3g</p> <p>豚肉、牛乳、玉葱、にんにく、人参、マッシュルーム、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、オレンジジュース、蜜柑(缶)、米、油、有塩バター、薄力粉</p>	<p>ご飯 すまし汁 豚肉の味噌漬け焼き 蓮根とごぼうのきんぴら ツナサラダ 牛乳(180ㇼン)</p> <p>752kcal/32.2g/2.5g</p> <p>豆腐、わかめ、豚肉、ツナ、牛乳、エリンギ、にんにく、蓮根、ごぼう、人参、さやいんげん、きゅうり、キャベツ、小松菜、玉葱、米、ごま、油</p>	<p>中華丼 ビーフンスープ キャベツとささみのごま酢和え 牛乳(180ㇼン)</p> <p>731kcal/36.4g/4.1g</p> <p>豚肉、えび、いか、ハム、鶏肉、牛乳、生姜、玉葱、人参、筍、椎茸、きくらげ、白菜、さやいんげん、ねぎ、もやし、えのき草、生姜、キャベツ、きゅうり、米、油、ビーフン、ごま、オスターソース</p>
15	16	17	18	19
<p>ご飯 沢煮碗 鯖の韓国風焼き 大豆とひじきの煮物 お浸し 牛乳(180ㇼン)</p> <p>766kcal/38.6g/3.7g</p> <p>豚肉、鯖、鶏肉、ひじき、大豆、牛乳、ごぼう、人参、ねぎ、玉葱、にんにく、生姜、さやいんげん、小松菜、キャベツ、しめじ、米、しらたき、こんにゃく</p>	<p>ココアトースト ポークビーンズ ミモザサラダ 牛乳(180ㇼン)</p> <p>751kcal/38.1g/3.6g</p> <p>豚肉、ベーコン、大豆、卵、牛乳、にんにく、生姜、玉葱、人参、セロリ、トマト(缶)、しめじ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、食パン、有塩バター、はちみつ、油、じゃが芋</p>	<p>ご飯 味噌汁 鶏肉の甘辛にんにく炒め コーンポテト 梅ドレッシングサラダ 牛乳(180ㇼン)</p> <p>769kcal/34.4g/2.8g</p> <p>油揚げ、鶏肉、わかめ、牛乳、生姜、しめじ、小松菜、玉葱、人参、にんにく、ピーマン、ホールコーン、大根、きゅうり、トマト、切干し大根、梅干し、米、油、じゃが芋、有塩バター</p>	<p>ツナピラフ クラムチャウダー ごぼうチップサラダ 牛乳(180ㇼン)</p> <p>757kcal/27.2g/3.4g</p> <p>ツナ、ベーコン、あさり、白いんげん豆、牛乳、玉葱、人参、しめじ、えのき草、ピーマン、ごぼう、キャベツ、きゅうり、米、オリーブ油、有塩バター、じゃが芋、薄力粉、はちみつ</p>	<p>鮭ちらし寿司 すまし汁 鶏肉のごま照り焼き 海藻サラダ いちごとミルクの2色ゼリー 牛乳(180ㇼン)</p> <p>760kcal/36.1g/3.2g</p> <p>鮭、油揚げ、鶏肉、海藻サラダミックス、わかめ、牛乳、蓮根、人参、椎茸、かんぴょう、枝豆、小松菜、生姜、キャベツ、きゅうり、もやし、切干し大根、いちご、ジャム、米、油、豆麩、ごま</p>
22	23	24	25	26
<p>ご飯 すまし汁 生揚げと豚肉のピリ辛味噌炒め 春雨生姜ドレッシング 牛乳(180ㇼン)</p> <p>735kcal/38.8g/3.8g</p> <p>かまぼこ、生揚げ、豚肉、牛乳、筍、ほうれん草、生姜、にんにく、キャベツ、人参、ごぼう、ねぎ、きゅうり、トマト、ぶなしめじ、米、油、春雨、ごま</p>	<p>チキンカレーライス ポパイサラダ 果物(清見オレンジ) 牛乳(180ㇼン)</p> <p>773kcal/26.8g/3.4g</p> <p>鶏肉、チーズ、牛乳、にんにく、生姜、玉葱、人参、トマト(缶)、グリーンピース、ほうれん草、キャベツ、ホールコーン、赤ハブリカ、らっきょう、清見オレンジ、米、有塩バター、薄力粉、油</p>	<p>ゆかりご飯 味噌汁 親子煮 大根のマスタード和え 牛乳(180ㇼン)</p> <p>764kcal/39.3g/3.4g</p> <p>油揚げ、鶏肉、卵、豆腐、牛乳、小松菜、人参、玉葱、グリーンピース、万能ねぎ、えのき草、大根、赤ハブリカ、米、油、じゃが芋</p>	<p>ジャージャー麺 中華スープ カルピス寒天 牛乳(180ㇼン)</p> <p>764kcal/35.7g/4.1g</p> <p>豚肉、大豆、高野豆腐、カルピス、牛乳、にんにく、生姜、玉葱、ねぎ、筍、人参、椎茸、もやし、きゅうり、しめじ、大根、小松菜、蜜柑(缶)、中華麺</p>	<p>ご飯 鶏ひき肉の呉汁 鯖の山椒焼き 青梗菜のオイスター炒め ポテトサラダ(卵不使用マヨ) 牛乳(180ㇼン)</p> <p>743kcal/37.1g/3.1g</p> <p>鶏肉、豆腐、大豆、鯖、牛乳、大根、人参、青梗菜、もやし、ぶなしめじ、筍、にんにく、きゅうり、玉葱、ホールコーン、米、さつま芋、じゃが芋、オイスターソース、卵不使用マヨネーズ</p>
29	30			
<p>【昭和の日】</p>	<p>筍ご飯 田舎汁 ますのフライ(ソース) キャベツときゅうりの浅漬け 果物(デコポン) 牛乳(180ㇼン)</p> <p>747kcal/35.1g/3.3g</p> <p>油揚げ、ます、刻み昆布、牛乳、筍、さやいんげん、大根、人参、小松菜、キャベツ、きゅうり、デコポン、米、こんにゃく、里芋、薄力粉、油</p>			