



学校給食献立予定表



令和7年4月

東京都立練馬特別支援学校

月	火	水	木	金
			<p>※都合により献立内容を変更させていただきます。 ※表内の数値 エネルギー/たんぱく質/食塩は日本食品標準成分表2020年版(八訂)で算出しています。 ※食品名は、おもに使用する食材です。</p> <p>今月の平均栄養素量</p> <p>エネルギー 746kcal たんぱく質 33.0g 脂質 25.3g 食塩 3.2g</p>	
7	8	9	10	11
<p>【始業式】</p>	<p>【入学式】</p>	<p>五目チャーハン ビーフンスープ チョコレギサラダ オレンジゼリー 牛乳(180cc⁺)</p> <p>753kcal/26.5g/27.9g/4.0g 豚肉,卵,ハム,アガー,牛乳,生姜,ねぎ,人参,椎茸,もやし,えのき茸,生姜,キャベツ,きゅうり,玉葱,にんにく,レモン汁,オレンジジュース,蜜柑(缶),米,油,ビーフン,ごま油</p>	<p>ご飯 すまし汁 鶏肉の梅味噌焼き 蓮根とごぼうのきんぴら ひじきと青菜のサラダ 牛乳(180cc⁺)</p> <p>749kcal/30.9g/30.0g/3.0g 豆腐,わかめ,鶏肉,ひじき,ツナ,牛乳,エリンギ,梅干し,そ,蓮根,ごぼう,人参,さやいんげん,小松菜,キャベツ,切干し大根,とうもろこし,米,ごま油,ごま</p>	<p>切り干し大根のそぼろ丼 呉汁 鉄骨サラダ 牛乳(180cc⁺)</p> <p>733kcal/33.2g/23.8g/3.4g 豚肉,卵,油揚げ,大豆,ひじき,しらす干し,牛乳,生姜,玉葱,人参,切干し大根,さやいんげん,大根,ねぎ,キャベツ,小松菜,米,油,里芋,こんにゃく,ごま,ごま油</p>
14	15	16	17	18
<p>ご飯 味噌汁 鶏の甘辛にんにく炒め コーンポテト 小松菜の胡麻和え 牛乳(180cc⁺)</p> <p>753kcal/35.3g/24.9g/3.2g 油揚げ,豆腐,鶏肉,牛乳,小松菜,しめじ,玉葱,人参,にんにく,ピーマン,とうもろこし,もやし,切干し大根,米,ごま油,油,じゃが芋,バター,ごま</p>	<p>ココアトースト ポークビーンズ イタリアンチーズサラダ 牛乳(180cc⁺)</p> <p>725kcal/35.8g/32.2g/3.1g 豚肉,ベーコン,大豆,チーズ,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,トマト,黄パプリカ,食パン,バター,油,じゃが芋</p>	<p>ご飯 すまし汁 鯖のカレー焼き 大豆とひじきの煮物 土佐酢和え 牛乳(180cc⁺)</p> <p>757kcal/30.4g/31.8g/2.6g 鯖,ひじき,大豆,かつお節,牛乳,大根,ねぎ,小松菜,生姜,人参,さやいんげん,きゅうり,キャベツ,トマト,米,薄力粉,オリブ油,ごま油,こんにゃく</p>	<p>プルコギ丼 カントンスープ 海藻サラダ 牛乳(180cc⁺)</p> <p>739kcal/30.8g/24.7g/3.9g 豚肉,鶏肉,豆腐,海藻サラダミックス,牛乳,にんにく,玉葱,人参,えのき茸,もやし,にら,生姜,大根,筍,ねぎ,青梗菜,トマト,きゅうり,キャベツ,米,油,春雨,ごま油,ごま</p>	<p>鮭の五目ちらし寿司 吉野汁 キャベツと鶏ささみのごま酢和え いちごとミルクの二色ゼリー 牛乳(180cc⁺)</p> <p>773kcal/35.6g/21.8g/2.6g 鮭,油揚げ,卵,のり,豚肉,豆腐,鶏肉,アガー,牛乳,蓮根,人参,椎茸,かんぴょう,えだまめ,大根,筍,ねぎ,小松菜,キャベツ,きゅうり,いちご,ジャム,米,油,じゃが芋,ごま油,ごま</p>
21	22	23	24	25
<p>ご飯 味噌汁 親子煮 和風サラダ 牛乳(180cc⁺)</p> <p>729kcal/38.8g/21.7g/2.7g 鶏肉,油揚げ,卵,豆腐,牛乳,にら,人参,玉葱,グリーンピース,きゅうり,キャベツ,米,じゃが芋,油</p>	<p>ジャージャー麺 中華スープ カルピス寒天 牛乳(180cc⁺)</p> <p>773kcal/35.9g/21.4g/4.3g 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,ごま油</p>	<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(180cc⁺)</p> <p>731kcal/36.0g/23.9g/2.9g 生揚げ,豚肉,豆腐,牛乳,さやいんげん,椎茸,かぶ,生姜,にんにく,キャベツ,人参,ごぼう,ねぎ,きゅうり,トマト,しめじ,米,ごま油,春雨,ごま</p>	<p>チキンライス クラムチャウダー 味噌ドレッシングサラダ りんごゼリー 牛乳(180cc⁺)</p> <p>731kcal/30.5g/20.1g/3.6g 鶏肉,あさり,ベーコン,白いんげん豆,アガー,牛乳,生姜,にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム,とうもろこし,グリーンピース,キャベツ,もやし,小松菜,りんごジュース,りんご(缶),米,油,じゃが芋,バター,薄力粉</p>	<p>たけのご飯 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(テコホ⁺) 牛乳(180cc⁺)</p> <p>756kcal/35.2g/25.3g/3.4g 油揚げ,ます,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,唐辛子,テコホ⁺,米,こんにゃく,里芋,ごま油,薄力粉,パン粉,油</p>
28	29	30		
<p>ポークカレーライス キャベツサラダ 果物(清見オレンジ⁺) 牛乳(180cc⁺)</p> <p>770kcal/28.4g/23.9g/2.9g 豚肉,チーズ,牛乳,玉葱,にんにく,生姜,人参,フルーツチャツネ,キャベツ,きゅうり,清見オレンジ,米,油,じゃが芋,バター,薄力粉</p>	<p>【昭和の日】</p>	<p>ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き 青梗菜のオイスター炒め ポテトサラダ 牛乳(180cc⁺)</p> <p>716kcal/31.5g/25.7g/2.7g 油揚げ,鯖,牛乳,玉葱,キャベツ,小松菜,生姜,青梗菜,もやし,しめじ,筍,人参,にんにく,きゅうり,とうもろこし,米,ごま油,じゃが芋,オイスターソース</p>		