



# 学校給食献立予定表



令和8年3月

東京都立練馬特別支援学校

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ご飯 肉豆腐 ひじき入りごま浸し 味噌汁 牛乳(180mlビーン)	ちらし寿司★ 野菜の辛子和え 吉野汁 ピーチジュースゼリー 牛乳(180mlビーン)	ご飯 白身魚のムニエル(パズルソース) トマトパスタ シーザーサラダ 白菜スープ 牛乳(180mlビーン)	ココアトースト★ 豆乳入りクリームシチュー 味噌ドレッシングサラダ 牛乳(180mlビーン)	ご飯 ジャンボ餃子甘酢あんかけ★ 青梗菜の中華和え あさりと青菜のスープ 牛乳(180mlビーン)
702kcal/37.6g/18.9g/2.9g	744kcal/31.0g/20.5g/3.1g	751kcal/35.0g/24.8g/3.0g	700kcal/27.9g/32.2g/2.0g	723kcal/23.6g/23.1g/3.2g
わかめ,豆腐,豚肉,ひじき,牛乳,米,なたね油,こんにやく,砂糖,片栗粉,ごま油,白ごま,大根,葉ねぎ,玉葱,人参,筍,えのき茸,グリルピース,小松菜,緑豆もやし,ぶなしめじ	鶏肉,卵,豚肉,豆腐,油揚げ,牛乳,米,砂糖,なたね油,白ごま,じゃが芋,片栗粉,普通春雨,蓮根,かんぴょう,椎茸,人参,さやいんげん,大根,筍,ねぎ,小松菜,緑豆もやし,なばな,えのき茸,桃ジュース,いちご	豚肉,メルルーサ,鶏肉,ベーコン,チーズ,クリーム,牛乳,米,なたね油,薄力粉,オリブ油,片栗粉,マカロニ,マヨネーズ,砂糖,白ごま,ぶなしめじ,白菜,にんにく,レモン果汁,玉葱,トマト缶,エリンギ,きゅうり,キャベツ	牛乳,豚肉,白花生,大福豆,豆乳,クリーム,食パン,バター,はちみつ,砂糖,じゃが芋,なたね油,薄力粉,生姜,にんにく,人参,玉葱,マッシュルーム,ぶなしめじ,さやいんげん,キャベツ,緑豆もやし,小松菜,とうもろこし	あさりむき身,豚肉,焼き竹輪,牛乳,米,ごま油,薄力粉,ぎょうざの皮,なたね油,温糖,片栗粉,白ごま,小松菜,玉葱,ぶなしめじ,白菜,にら,筍,えのき茸,人参,ピーマン,青梗菜,大根,トマト,切干し大根
9	10	11	12	13
洋風ひじきライス ポパイサラダ かぶとベーコンのスープ カフェオレゼリー 牛乳(180mlビーン)	きつねうどん★ ツナと蓮根のサラダ カボチャミルクようかん 牛乳(180mlビーン)	ご飯 鱈の照り焼き もやし炒め 小松菜のごま和え 豆乳入り豚汁 牛乳(180mlビーン)	カレーライス とんかつ★ 蒸しキャベツ 大根のマスタード和え りんごゼリー 牛乳(180mlビーン)	筍そぼろ丼 酢の物 こしね汁 果物(いよかん) 牛乳(180mlビーン)
738kcal/26.5g/26.5g/3.2g	723kcal/35.5g/20.3g/2.8g	700kcal/35.5g/20.3g/2.8g	797kcal/26.6g/22.3g/3.3g	745kcal/31.8g/20.2g/3.4g
鶏肉,ベーコン,ひじき,アガー,牛乳,米,押し麦,バター,なたね油,砂糖,生姜,玉葱,とうもろこし,かぶ,かぶの葉,ほうれん草,キャベツ,赤パプリカ,らっきょう漬	油揚げ,鶏肉,ツナ,牛乳,うどん,砂糖,なたね油,玉葱,人参,生姜,ねぎ,椎茸,小松菜,キャベツ,緑豆もやし,きゅうり,蓮根,レモン,かぼちゃ	豚肉,油揚げ,豆乳,鱈,牛乳,米,さつまいも,片栗粉,白ごま,練り白ごま,砂糖,ごぼう,大根,小松菜,生姜,にんにく,緑豆もやし,人参,にら,切り干し大根	チーズ,豚肉,牛乳,米,アガー,じゃが芋,薄力粉,バター,なたね油,パン粉,オリブ油,砂糖,にんにく,生姜,人参,玉葱,りんごジュース,キャベツ,万能ねぎ,えのき茸,大根,赤パプリカ	卵,鶏肉,木綿豆腐,わかめ,牛乳,米,砂糖,里芋,こんにやく,ごま油,白ごま,生姜,玉葱,人参,椎茸,筍,さやいんげん,大根,ねぎ,ごぼう,緑豆もやし,きゅうり,切干し大根,いよかん
16	17	18	19	20
チーズミートサンド★ ポトフ カラフルサラダ 牛乳(180mlビーン)	赤飯 鶏肉の唐揚げ★ おなか和え すまし汁 紅白お祝いゼリー 牛乳(180mlビーン)	<b>【卒業式】</b> 	ご飯 鯖の南部焼き ひじきとこんにやくのきんぴら お浸し 味噌汁 牛乳(180mlビーン)	<b>【春分の日】</b> 
748kcal/34.5g/29.1g/3.4g	786kcal/32.4g/23.9g/3.4g		766kcal/29.5g/32.7g/3.0g	
豚肉,大豆,チーズ,牛乳,ウインナー,コッペパン,砂糖,薄力粉,じゃが芋,さつまいも,なたね油,にんにく,玉葱,人参,トマト缶,セロリ,キャベツ,マッシュルーム,グリルピース,かぼちゃ,赤パプリカ,きゅうり,とうもろこし,蓮根	あずき,わかめ,鶏肉,花かつお,アガー,ヨーグルト,牛乳,もち米,黒ごま,焼き麩,上新粉,片栗粉,なたね油,砂糖,大根,にんにく,生姜,キャベツ,緑豆もやし,きゅうり,人参,クラッシュベリージュース		油揚げ,鯖,鶏肉,ひじき,牛乳,米,片栗粉,白ごま,ごま油,こんにやく,砂糖,玉葱,かぶ,かぶの葉,生姜,ごぼう,人参,さやいんげん,小松菜,キャベツ,緑豆もやし,ぶなしめじ	
23	24			
ご飯 ハンバーグ(デミグラスソース) 粉ふき芋 ブロッコリーサラダ ペイザンヌスープ 牛乳(180mlビーン)	えびクリームライス コーンサラダ 卵とワカメのスープ 果物盛り合わせ 乳酸菌飲料	<b>【修了式】</b> 	<b>今月の平均栄養素量</b> エネルギー 744kcal たんぱく質 31.2g 脂質 24.5g 食塩 3.1g	※都合により献立内容を変更させていただきます。 ※表内の数値の、エネルギー/たんぱく質/脂質/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、主に使用する食材です。
750kcal/31.2g/27.0g/2.9g	784kcal/28.4g/21.0g/3.3g			
鶏肉,豚肉,大豆,牛乳,米,焼き麩,なたね油,砂糖,パン粉,じゃが芋,オリブ油,玉葱,とうもろこし,人参,ピーマン,にんにく,マッシュルーム,キャベツ,緑豆もやし,ブロッコリー	むきえび,鶏肉,牛乳,脱脂粉乳,卵,わかめ,乳酸菌飲料,米,バター,なたね油,薄力粉,片栗粉,白ごま,練り白ごま,砂糖,人参,玉葱,マッシュルーム,キャベツ,小松菜,緑豆もやし,とうもろこし,りんご,いちご			

