



# 学校給食献立予定表



令和8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 736kcal</p> <p>たんぱく質 34.2g</p> <p>脂質 24.1g</p> <p>食塩 2.9g</p>	
			<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。</p>	
6	7	8	9	10
<p>【始業式】</p>	<p>【入学式】</p>	<p>豚丼</p> <p>かぶの柚香漬け</p> <p>けんちん汁</p> <p>キャロットゼリー</p> <p>牛乳(180mlビ<sup>ン</sup>)</p> <p>733kcal/32.5g/18.0g/2.9g</p> <p>豚肉、豆腐、寒天、牛乳、米、なたね油、こんにやく、片栗粉、ごま油、里芋、砂糖、生姜、玉葱、えのき茸、さやいんげん、ごぼう、大根、人参、ねぎ、かぶ、かぶ葉、ゆず、みかん、ジュース</p>	<p>ご飯</p> <p>鶏肉の梅みそ焼き</p> <p>蓮根とごぼうのきんぴら</p> <p>ツナサラダ</p> <p>すまし汁</p> <p>牛乳(180mlビ<sup>ン</sup>)</p> <p>718kcal/30.9g/26.0g/2.9g</p> <p>豆腐、鶏肉、ツナ、牛乳、米、麩、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油、なたね油、ほうれん草、梅干し、しそ葉、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</p>	<p>ミルクパン</p> <p>豆乳入りクリームシチュー</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>カルピス寒天</p> <p>牛乳(180mlビ<sup>ン</sup>)</p> <p>735kcal/28.7g/29.1g/2.8g</p> <p>牛乳、豚肉、白花豆、大福豆、豆乳、牛乳、クリーム、乳酸菌飲料、ミルク、ハンジャが芋、なたね油、薄力粉、有塩バター、米粉、オリブ油、上白糖、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、やし、フロッピー、りんご</p>
13	14	15	16	17
<p>ご飯</p> <p>鯖の山椒焼き</p> <p>うど入り五目きんぴら</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ピリ辛みそ汁</p> <p>牛乳(180mlビ<sup>ン</sup>)</p> <p>742kcal/38.9g/22.9g/3.3g</p> <p>豚肉、豆腐、わかめ、鰯、さつま揚げ、無糖練乳、牛乳、米、ごま油、砂糖、片栗粉、なたね油、卵不使用マヨネーズ、こんにやく、じゃが芋、生姜、大根、人参、ねぎ、えのき茸、うど、蓮根、さやいんげん、きゅうり、玉葱</p>	<p>スパゲティミートソース</p> <p>じゃがいもとベーコンのスープ</p> <p>じゃこサラダ</p> <p>牛乳(180mlビ<sup>ン</sup>)</p> <p>768kcal/39.6g/25.3g/3.3g</p> <p>豚肉、大豆、高野豆腐、チーズ、ベーコン、ちりめんじゃこ、牛乳、スパゲティ、オリブ油、砂糖、じゃが芋、ごま油、ごま、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン、大根、きゅうり、トマト</p>	<p>鮭の五目ちらし寿司</p> <p>お浸し</p> <p>吉野汁</p> <p>イチゴミルクゼリー</p> <p>牛乳(180mlビ<sup>ン</sup>)</p> <p>747kcal/31.1g/18.6g/2.5g</p> <p>鮭、油揚げ、きざみのり、豚肉、豆腐、牛乳、クリーム、米、なたね油、砂糖、じゃが芋、片栗粉、蓮根、人参、椎茸、かんぴょう、とうもろこし、クリスピー、大根、ねぎ、のらぼう菜、緑豆、やし、小松菜、いちごジャム</p>	<p>ご飯</p> <p>肉豆腐</p> <p>ごま和え</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳(180mlビ<sup>ン</sup>)</p> <p>720kcal/38.2g/21.6g/2.9g</p> <p>米、みそ、油揚げ、わかめ、豆腐、豚肉、牛乳、米、なたね油、こんにやく、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油、大根、大根葉、玉葱、人参、ねぎ、えのき茸、クリスピー、小松菜、キャベツ、切り干し大根</p>	<p>ポークカレーライス</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>果物(りんご)</p> <p>牛乳(180mlビ<sup>ン</sup>)</p> <p>702kcal/26.7g/17.1g/2.5g</p> <p>豚肉、チーズ、牛乳、米、なたね油、じゃが芋、薄力粉、バター、砂糖、にんにく、生姜、人参、玉葱、トマト、りんご、キャベツ、きゅうり</p>
20	21	22	23	24
<p>ご飯</p> <p>鶏つくねのあんかけ</p> <p>茹で野菜</p> <p>大根のマスタード和え</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳(180mlビ<sup>ン</sup>)</p> <p>730kcal/35.3g/22.1g/2.6g</p> <p>生揚げ、鶏肉、牛乳、米、片栗粉、パン粉、なたね油、水あめ、オリブ油、砂糖、えのき茸、小松菜、生姜、ねぎ、人参、蓮根、椎茸、キャベツ、緑豆、やし、パプリカ、万能ねぎ、大根</p>	<p>豚肉と切干し大根のそぼろ丼</p> <p>呉汁</p> <p>鉄骨サラダ</p> <p>牛乳(180mlビ<sup>ン</sup>)</p> <p>737kcal/33.2g/23.8g/3.4g</p> <p>豚肉、卵、油揚げ、大豆、ひじき、しらす干し、牛乳、米、なたね油、砂糖、里芋、ごま、ごま油、生姜、玉葱、人参、切り干し大根、さやいんげん、大根、ねぎ、キャベツ、小松菜</p>	<p>はちみつレモントースト</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>イタリアンチーズサラダ</p> <p>牛乳(180mlビ<sup>ン</sup>)</p> <p>671kcal/34.0g/31.3g/2.2g</p> <p>牛乳、豚肉、ベーコン、大豆、チーズ、食パン、バター、砂糖、はちみつ、なたね油、じゃが芋、レモン、にんにく、生姜、玉葱、人参、セロリ、トマト、ぶなしめじ、クリスピー、キャベツ、きゅうり、パプリカ</p>	<p>ご飯</p> <p>鯖のカレー焼き</p> <p>大豆とひじきの煮物</p> <p>土佐酢和え</p> <p>すまし汁</p> <p>牛乳(180mlビ<sup>ン</sup>)</p> <p>758kcal/29.9g/31.6g/2.6g</p> <p>鯖、ひじき、大豆、粉かつお、牛乳、米、薄力粉、オリブ油、ごま油、こんにやく、砂糖、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</p>	<p>チキンライス</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>みそドレッシングサラダ</p> <p>果物(デコポン)</p> <p>牛乳(180mlビ<sup>ン</sup>)</p> <p>721kcal/30.8g/20.0g/3.4g</p> <p>鶏肉、あさり、ベーコン、白いんげん豆、牛乳、米、なたね油、こんにやく、砂糖、じゃが芋、バター、薄力粉、砂糖、生姜、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、とうもろこし、クリスピー、キャベツ、緑豆、やし、小松菜、チョコボ</p>
27	28	29	30	
<p>ご飯</p> <p>生揚げと豚肉のピリ辛みそ炒め</p> <p>春雨生姜ドレッシングサラダ</p> <p>すまし汁</p> <p>牛乳(180mlビ<sup>ン</sup>)</p> <p>734kcal/35.9g/23.5g/2.8g</p> <p>生揚げ、豚肉、豆腐、牛乳、米、ごま油、片栗粉、緑豆、春雨、砂糖、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、ぶなしめじ、ねぎ、きゅうり、トマト</p>	<p>たけのご飯</p> <p>ますのフライ(ソース)</p> <p>キャベツときゅうりの浅漬け</p> <p>うすくず汁</p> <p>果物(清見オレンジ)</p> <p>牛乳(180mlビ<sup>ン</sup>)</p> <p>735kcal/37.2g/23.0g/3.5g</p> <p>油揚げ、鶏肉、豆腐、ます、刻み昆布、牛乳、米、砂糖、薄力粉、パン粉、なたね油、筍、さやいんげん、大根、人参、えのき茸、小松菜、キャベツ、きゅうり、唐辛子、清見オレンジ</p>	<p>【昭和の日】</p>	<p>ご飯</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>ひじきとツナのレモン和え</p> <p>中華スープ</p> <p>牛乳(180mlビ<sup>ン</sup>)</p> <p>779kcal/40.1g/30.8g/3.5g</p> <p>豆腐、豚肉、高野豆腐、ひじき、ツナ、牛乳、米、ごま油、砂糖、ごま、ぶなしめじ、大根、人参、小松菜、生姜、にんにく、玉葱、筍、椎茸、ほうれん草、緑豆、やし、えだまめ、レモン</p>	<p>食べるまえはてあらいを</p>