



[学校給食 予定献立表]

令和8年3月
東京都立青山特別支援学校

日	主食	副食	牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	～赤のなかま～ 血や肉になる	～黄のなかま～ 熱や力の元になる	～緑のなかま～ 体の調子を整える
2月	麦ご飯	マーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ	○	627 kcal 32.6 g 20.1 g 83.4 g	豚モモ挽肉、木綿豆腐、豆みそ、 みみそ(淡色辛みそ)、みみそ(赤 色辛みそ)、鶏ささ身 筋・薄皮 取り、カットわかめ、牛乳	精白米、精麦、炒め油(米油)、 三温糖、かたくり粉、ごま油、白 ごま(いり)	にんにく(りん茎)、しょうが、ねぎ、 たけのこ(水煮缶詰)、にんじん、に ら、もやし、ほうれんそう、だいこん
3火	<絵本コラボ給食> 鮭ちらしずし	野菜のみそ炒め かき玉汁 果物(いちご)	○	653 kcal 32.1 g 20.3 g 91.0 g	ひだかこんぶ(素干し)、甘塩鮭 三枚おろし、★たまご、きざ みのり、豚モモコマ、西京白み そ、牛乳	精白米、上白糖、白ごま(いり)、 三温糖、炒め油(米油)、板こんに やく、かたくり粉	レモン(果汁、生)、きゅうり、しそ葉、 たけのこ(ゆで)、にんじん、青ピーマ ン、しょうが、玉葱、ほうれんそう、ね ぎ、いちご
4水	●カレーうどん	短冊サラダ カスタードプリン	○	636 kcal 28.7 g 17.1 g 95.5 g	豚モモこま、なると、ひだかこん ぶ(素干し)、★たまご、牛乳	冷凍細うどん、三温糖、かたくり 粉、炒め油(米油)、ごま油、白 ごま(いり)、上白糖、バニラ エッセンス	にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、だい こん、キャベツ、黄ピーマン
5木	黒糖パン	マカロニグラタン ポトフ ぶどうゼリー	○	739 kcal 31.8 g 26.0 g 97.7 g	ベーコン短冊、鶏もも皮なしこ ま、牛乳1L、パルメザンチーズ (粉チーズ)、ウィンナー輪切り、粉 寒天、牛乳	黒砂糖パン、マカロニ、炒め油 (米油)、薄力粉、有塩バター、 パン粉(乾燥)、オリーブ油、じゃ がいも、上白糖	玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰スラ イス)、にんにく(りん茎)、セロリー、 にんじん、キャベツ、ねぎ、しょうが、 ぶどう(濃縮還元ジュース)
6金	麦ご飯	生揚げと豚肉のみそ炒め 和風サラダ すまし汁	○	649 kcal 30.2 g 21.9 g 88.4 g	豚モモコマ、生揚げ、みみそ(赤 色辛みそ)、カットわかめ、ひだ かこんぶ(素干し)、牛乳	精白米、精麦、炒め油(米油)、 三温糖、ごま油、かたくり粉	ゆでたけのこ、干し椎茸、青ピーマ ン、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんに く(りん茎)、しょうが、はくさい、だ いこん、ふなしめじ、こねぎ
9月	麦ご飯	豚肉のしょうが炒め もやしと野菜の和え物 みそ汁	○	716 kcal 31.6 g 28.0 g 90.8 g	豚モモコマ、ロースハム短冊、米 みそ(淡色辛みそ)、みみそ(赤色 辛みそ)、牛乳	精白米、精麦、炒め油(米油)、 三温糖、かたくり粉、ごま油、 じゃがいも	玉葱、キャベツ、青ピーマン、しょう が、こまつな、もやし、ねぎ、にんじん
10火	麦ご飯	かれいの甘みそがけ 野菜のからし和え 大根きんぴら 沢煮椀	○	617 kcal 32.2 g 15.3 g 92.4 g	からすかれい、西京白みそ、焼き 竹輪、鶏もも挽肉、油揚げ、ひだ かこんぶ(素干し)、牛乳	精白米、精麦、かたくり粉、三温 糖、炒め油(米油)、ごま油、白 ごま(いり)、しらたき	こまつな、キャベツ、だいこん、にん じん、ごぼう、干し椎茸、こねぎ
11水	中華おこわ	もやしと胡瓜の中華和え 豆腐と青梗菜のスープ ピーチゼリー	○	685 kcal 30.1 g 23.1 g 92.5 g	ひだかこんぶ(素干し)、鶏もも 皮つき1cm角、★むきえび、焼き 豚さいの目、ロースハム短冊、 ベーコン千切り、木綿豆腐、粉寒 天、牛乳	精白米、もち米、炒め油(米 油)、ごま油、三温糖、かたくり 粉、上白糖	椎茸、ゆでたけのこ、ねぎ、にんじん、 グリーンピース(冷凍)、きゅうり、もや し、しょうが、チンゲンツァイ、★も も(缶詰)、レモン(果汁、生)
12木	麦ご飯 ふりかけ(鰹、ゴマ、青のり)	五目厚焼卵 のり酢和え かぼちゃの甘煮 みそ汁	○	645 kcal 28.2 g 18.7 g 98.2 g	糸削り、★しらす干し、あおの り、鶏もも挽肉、★たまご、まぐ ろ缶詰(油漬フルフライト)、きざみの り、みみそ(淡色辛みそ)、みみそ (赤色辛みそ)、牛乳	精白米、精麦、白ごま(いり)、三 温糖	生しいたけ(菌床栽培、生)、にんじ ん、ほうれんそう、もやし、西洋かぼ ちゃ、ぶなしめじ、玉葱
13金	きな粉揚げパン	ボルシチ ブロッコリーサラダ 果物(オレンジ)	○	683 kcal 29.8 g 27.5 g 88.5 g	きな粉(大豆)、豚モモコマ、大 豆(国産、ゆで)、生クリーム、 ロースハム短冊、牛乳	ミルクパン、揚げ油(米油)、グ ラニュー糖、オリーブ油、じゃが いも、薄力粉、三温糖	にんにく(りん茎)、にんじん、玉葱、 キャベツ、ダイストマト缶詰、ブロッ コリー、パレンシアオレンジ
16月	麦ご飯	めかじきの香味ソース焼 あおなの磯和え チャーホーサイ みそけんちん汁	○	659 kcal 33.0 g 19.1 g 94.9 g	めかじき、きざみのり、豚モモ挽 肉、みみそ(淡色辛みそ)、みみそ (赤色辛みそ)、木綿豆腐、牛乳	精白米、精麦、薄力粉、炒め油 (米油)、三温糖、ごま油、かた くり粉、緑豆はるさめ(乾)、板こ んにやく	ねぎ、しょうが、にんにく(りん茎)、 ほうれんそう、はくさい、にんじん、 もやし、キャベツ、こまつな、ごぼう
17火	麦ご飯	ハンバーグ 青菜のソテー 人参グラッセ 白いんげん豆ポタージュ	○	784 kcal 39.8 g 24.3 g 107.6 g	牛モモ挽肉、豚モモ挽肉、おから (新製法)、★たまご、鶏もも皮なし こま、ベーコン短冊、いんげん まめ(ゆで)、生クリーム、牛乳	精白米、精麦、炒め油(米油)、 パン粉(乾燥)、三温糖、かたくり 粉、有塩バター、じゃがいも、薄 力粉	玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰スラ イス)、ほうれんそう、キャベツ、とう もろこし缶詰(和)、にんじん、しょ うが、こまつな
18水	●スパゲティ トマトソース	サウピカンサラダ ヨーグルトカップケーキ	○	805 kcal 27.5 g 27.8 g 116.3 g	ベーコン短冊、鶏もも皮なしこ ま、ピザ用チーズ、プレーンヨー グルト、牛乳	スパゲティ、オリーブ油、三温 糖、薄力粉、じゃがいも、揚げ油 (米油)、ごま油、有塩バター、 炒め油(米油)、上白糖、はちみつ	にんにく(りん茎)、玉葱、セロリー、 にんじん、ダイストマト缶詰、キャベ ツ、きゅうり、とうもろこし缶詰(和 和)、りんご(缶詰)
19木	●カレーライス	かぶと青菜のサラダ 白菜のスープ フルーツヨーグルト	○	749 kcal 29.4 g 22.9 g 115.3 g	豚モモこま、ピザ用チーズ、ロ ースハム短冊、プレーンヨーグル ト、牛乳	精白米、精麦、炒め油(米油)、 薄力粉、じゃがいも、三温糖、オ リーブ油、上白糖	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、 にんじん、チャツネ、かぶ、ほうれん そう、きゅうり、赤ピーマン、黄ピー マン、ねぎ、はくさい、★黄桃缶、パイ ン缶
23月	赤飯	●鶏のから揚げ 小松菜と油揚げの煮びたし かき玉汁 ～お楽しみデザート～	○	782 kcal 36.8 g 23.0 g 110.2 g	あずき(乾)、鶏もも皮なし、★ たまご、油揚げ、なると、ひだか こんぶ(素干し)、粉寒天、生ク リーム、ホイップクリーム(乳脂肪)、 ジョア(ストロベリー)	精白米、もち米、黒ごま(いり)、 上新粉、かたくり粉、揚げ油(米 油)、上白糖	しょうが、こまつな、はくさい、玉葱、 ほうれんそう、ねぎ、いちご

*●はリクエストメニュー、★はアレルギー対象食品です

※3日の絵本コラボ給食は、鈴木真実さく「ひみつのひみつのひなまつり」からちらし寿司です

※学校行事・入荷状況等により、内容が変更になる場合があります

※中学部の栄養量に対し小学部低学年は約7割、高学年は約8割で提供しています

今月の旬♪

キャベツ 小松菜 ほうれんそう 菜の花 大根 ねぎ
ブロッコリー かぶ ネーブル いちご さわら かつお など

～今月の目標～

食事の準備・片付けをしよう

《中学部栄養量平均》エネルギー 695kcal 食塩相当量 2.7g

