



令和6年4月予定献立表



東京都立中野特別支援学校
校長 和田 慎也

日	主食	主菜・副菜・汁物	赤のなかま 血や肉になるもの	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力になる	エネルギー kcal
9 火	ハヤシライス	小松菜サラダ じゃが芋と野菜のスープ	牛乳, 豚肉, ハム, ベーコン	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, トマト, グリンピース, こまつな, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン, レモン, さやいんげん, セロリー, コーン	はいが精米, 精白米, 油, 無塩バター, 薄力粉, 三温糖, じゃがいも	553 663
10 水	ごはん	肉じゃが じゃこあえ 豆腐のみそ汁	牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ, 豆腐, 油揚げ, みそ	しょうが, 玉葱, にんじん, 椎茸, グリンピース, キャベツ, こまつな, ぶなしめじ	はいが精米, 精白米, 油, じゃがいも, しらたき, 三温糖	547 655
11 木	ミルクパン	春野菜のシチュー コールスローサラダ オレンジゼリー	牛乳, 鶏肉, いんげんまめ, 調理用牛乳, 寒天	にんじん, 玉葱, セロリー, かぶ, アスパラガス, コーン, キャベツ, きゅうり, 温州蜜柑ストレードジュース	ミルクパン, じゃがいも, バター, 油, 薄力粉, 三温糖, 上白糖	553 705
12 金	ごはん	魚の照り焼き 野菜のお浸し 大根の煮物 さつま芋のみそ汁	牛乳, まさば, 糸けずり, 豚肉, みそ	こまつな, にんじん, りょくとうもやし, だいこん, さやいんげん, 玉葱	はいが精米, 精白米, さつまいも	542 664
15 月	チキンカレー	コーンサラダ いちご	牛乳, 鶏肉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, グリンピース, キャベツ, さやいんげん, コーン, いちご	はいが精米, 精白米, 油, じゃがいも, 三温糖, 米粉	565 678
16 火	ごはん	鯖の西京焼き 野菜の梅おかかあえ 切干大根の煮物 のっぺい汁	牛乳, さわら, 西京みそ, 糸けずり, 油揚げ	キャベツ, こまつな, りょくとうもやし, 梅びしお, 切干しだいこん, 椎茸, にんじん, れんこん, ごぼう, ねぎ	はいが精米, 精白米, 三温糖, しらたき, 油, さといも, かたくり粉	550 672
17 水	スパゲティ ミートソース	フレンチサラダ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, 大豆, ヨーグルト(全脂無糖)	にんにく, 玉葱, セロリー, にんじん, マッシュルーム, トマト, キャベツ, きゅうり, みかん缶, 黄桃缶	スパゲッティ, 油, 三温糖	592 706
18 木	ごはん	千草たまご焼き 白花豆煮 明日葉のツナあえ もやしのみそ汁	牛乳, 鶏若鶏肉ひき肉, たまご, 豆腐, べにばないんげん, ツナ, 糸けずり, みそ	玉葱, さやいんげん, にんじん, あしたば, キャベツ, りょくとうもやし, こまつな	はいが精米, 精白米, 三温糖, 油	582 699
19 金	ごはん	生揚げとキャベツのみそ炒め 3色ナムル ニラ玉スープ 清見オレンジ	牛乳, 生揚げ, 豚肉, みそ, たまご	にんじん, 椎茸, たけのこ, キャベツ, 玉葱, 青ピーマン, しょうが, にんにく, りょくとうもやし, こまつな, ねぎ, なら, 清見オレンジ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま油	586 704
22 月	ごはん	鶏肉のバーベキューソース 青のりポテト ひじきのサラダ 白菜のみそ汁	牛乳, 鶏若鶏肉モモ, あおのり, 干ひじき, ハム, 生揚げ, 油揚げ, み	しょうが, にんにく, レモン, りんご, 玉葱, キャベツ, きゅうり, にんじん, はくさい	はいが精米, 精白米, じゃがいも, つきこんにゃく, ごま	539 654
23 火	胚芽パン	ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ ココアゼリー	牛乳, いんげんまめ, 豚ロース, 大豆, 寒天, 豆乳	にんじん, 玉葱, セロリー, グリンピース, こまつな, きゅうり, コーン	胚芽パン, じゃがいも, 油, 三温糖	563 721
24 水	ごはん	鮭の香味揚げ 青菜のごま酢あえ ふきとたけのこの煮物 玉ねぎのみそ汁	牛乳, しろさけ, あおのり, 油揚げ, 乾燥わかめ, みそ	しょうが, にんにく, こまつな, りょくとうもやし, にんじん, ふき, たけのこ, 玉葱	はいが精米, 精白米, かたくり粉, 油, ごま, 三温糖	585 683
25 木	中華丼	大根とわかめのサラダ 春雨スープ フルーツミルクかん	牛乳, 豚肉, いか, わかめ, ツナ, 鶏肉, 寒天	にんじん, 玉葱, たけのこ, はくさい, チンゲンツアイ, きくらげ, しょうが, にんにく, だいこん, こまつな, キャベツ, ぶなしめじ, ねぎ, みかん缶, 黄桃缶	はいが精米, 精白米, 油, かたくり粉, ごま油, 三温糖, はるさめ, 上白糖	613 738
26 金	たけのこ ごはん	厚揚げのゆずみそ焼き のりあえ じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁	牛乳, 油揚げ, 生揚げ, みそ, きざみのり, 豚肉, 花かつお, 豆腐	たけのこ, ゆず, こまつな, キャベツ, にんじん, えのきたけ, 玉葱, ほうれんそう	はいが精米, 精白米, 三温糖, じゃがいも, つきこんにゃく, 油, かたくり粉	538 644
30 火	ごはん	豚肉の柳川風 和風ポテトサラダ キャベツのみそ汁	牛乳, 豚肉, たまご, 乾燥わかめ, みそ	ごぼう, にんじん, 玉葱, ねぎ, さやいんげん, きゅうり, コーン, キャベツ	はいが精米, 精白米, 油, しらたき, 三温糖, じゃがいも	565 678

- * 牛乳は毎日つきます。
- * ごはんは、秋田県産の胚芽米と山形県産の白米を使用します。
- * 献立は食材の都合等により変更する場合があります。ご了承ください。

上段 小・高学年
下段 中・高等部

小学部1年生は15日(月)から、中学部1年生・高等部1年生は10日(水)から給食が始まります。
季節の食材や行事に合わせた給食を実施してまいりますので、1年間、よろしくお願いいたします。

