



令和8年4月予定献立表



東京都立中野特別支援学校+
しいの木分教室
校長 伴 比佐志

日	主食	主菜・副菜・汁物	赤のなかま 血や肉になるもの	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー kcal
9 木	ごはん	鯖の西京焼き 野菜のお浸し 金時豆の甘煮 沢煮椀	牛乳, さわら, 西京みそ, 金時豆, 花かつお, 豚肉	はいが精米, 精白米, 三温糖	こまつな, にんじん, りょくとうもやし, ごぼう, 椎茸, たけのこ, 系みつば	569
					569	
10 金	豚井	大根としらすのサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳, 豚肉, しらす干し, わかめ, 油揚げ, みそ	はいが精米, 精白米, 油, つきこんにやく, 三温糖, じゃがいも	にんにく, 玉葱, ねぎ, にんじん, 椎茸, だいこん, きゅうり	544 652
13 月	ごはん	肉じゃが ごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, みそ	はいが精米, 精白米, 油, じゃがいも, しらたき, 三温糖, かたくり粉, ごま	しょうが, 玉葱, にんじん, 椎茸, グリンピース, こまつな, キャベツ, えのきたけ	544 652
14 火	チキンカレーライス	海藻サラダ いちご	牛乳, 鶏肉, 海藻ミックス	はいが精米, 精白米, 油, じゃがいも, 三温糖, 米粉, ごま油	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, りょくとうもやし, いちご	574 686
15 水	ごはん	鮭の照り焼き のり 切干大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	牛乳, しろさけ, きざみのり, 豚肉, 大豆(国産・ゆで), 油揚げ, みそ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖	はくさい, こまつな, にんじん, 切干しだいこん, 西洋かぼちゃ, 玉葱	528 642
16 木	ごはん	鶏肉のバーベキューソース 野菜のごまみそ和え 大学芋 白菜のみそ汁	牛乳, 鶏モモ肉, みそ	はいが精米, 精白米, ごま, 三温糖, さつまいも, 油	しょうが, にんにく, レモン, 玉葱, こまつな, キャベツ, にんじん, はくさい, えのきたけ	562 683
17 金	スパゲティ ミートソース	コールスローサラダ パインゼリー	牛乳, 豚肉, レンズまめ(乾), 寒天	スパゲッティ, 油, 米粉, 三温糖, 上白糖	しょうが, 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, パイン濃縮還元ジュース	579 696
20 月	ツナライス	ポテトサラダ 白菜スープ	牛乳, ツナ, ベーコン	はいが精米, 精白米, 油, じゃがいも	玉葱, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, きゅうり, コーン, はくさい	555 666
21 火	回鍋肉井	うまみそ春雨スープ ももヨーグルト	牛乳, 豚肉, みそ, 豚肉, ヨーグルト(全脂無糖)	精白米, はいが精米, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま, はるさめ	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, たけのこ, 赤ピーマン, 青ピーマン, コーン, はくさい, ねぎ, 黄桃缶	545 653
22 水	赤飯	入学・進級お祝い献立 鶏肉の唐揚げ からし和え すまし汁 清見オレンジ	牛乳, あずき(乾), 鶏モモ肉, 花かつお, 豆腐, 蒸しかまぼこ	精白米, もち米, かたくり粉, 油, 上白糖	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, りょくとうもやし, 和種なばな, こまつな, 清見オレンジ	573 690
23 木	黒砂糖パン	春野菜のシチュー キャベツとツナのサラダ	牛乳, 鶏肉, いんげんまめ, 豆乳, ツナ	黒砂糖パン, 油, じゃがいも, 米粉	にんじん, 玉葱, セロリー, かぶ, アスパラガス, コーン, りょくとうもやし, キャベツ, レモン	536 691
24 金	ごはん	生揚げと豚肉の中華炒め 三色ナムル 卵スープ	牛乳, 豚肉, 生揚げ, たまご	はいが精米, 精白米, ごま油, かたくり粉, 三温糖, 油	しょうが, にんじん, 椎茸, たけのこ, はくさい, ねぎ, グリンピース, りょくとうもやし, こまつな, にんにく, 玉葱	555 666
27 月	ごはん	鮭の香味揚げ 生姜浅漬け ひじきと油揚げの煮物 大根のみそ汁	牛乳, さけ角切り, あおのり, 干ひじき, 油揚げ, 大豆(国産・ゆで), 生揚げ, みそ	はいが精米, 精白米, かたくり粉, 油, つきこんにやく, 三温糖	しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, にんじん, れんこん, さやえんどう, だいこん	573 688
28 火	ミルクパン	野菜としらすのサラダ ポークビーンズ ぶどうゼリー	牛乳, 豚肉, 大豆(国産・ゆで), しらす干し, 寒天	ミルクパン, 油, じゃがいも, 上白糖, 米粉, 三温糖	セロリー, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ, こまつな, ぶどうストレートジュース	534 682
29 水	* * * * * 昭和の日 * * * * *					
30 木	親子井	野菜の梅おかか 和え さつまいものみそ汁	牛乳, 鶏肉, たまご, 系けずり, わかめ, みそ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, さつまいも	玉葱, にんじん, グリンピース, キャベツ, こまつな, りょくとうもやし, 梅びしお, ねぎ	562
					675	

*牛乳は毎日つきます。

*ごはらは、秋田県産の胚芽米と山形県産の白米を使用予定です。

*献立は食材の都合等により変更する場合があります。御了承ください。

上段 小・高学年
下段 中・高等部

高等部は9日(木)から、小2~中学部は10日(金)から、小学部1年生は14日(火)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。

