



# 令和7年度4月 月間予定献立表



東京都立墨東特別支援学校  
校長 西岡 陽子

日曜日	普通食 献立名	I類 たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 献立名	中・初期食 献立名	牛乳	普通食の主な使用食材料
10 木	五目ちらし寿司 茶碗蒸し のっぺい汁 くだもの(いちご)	625 kcal 25.6 g 20.6 g 2.6 g	五目ちらし寿司(軟飯) 茶碗蒸し のっぺい汁 くだもの(いちご) 425kcal	五目ちらし寿司(お粥) 茶碗蒸し のっぺい汁 くだもの(いちご) 409kcal	○	牛乳 油揚げ たまご 鶏肉 かんぴょう 干しいだけ にんじん 糸みつば だいこん しいだけ こまつな いちご 米 三温糖 米油 さといも でんぷん
11 金	桜の花ごはん 鯖の西京焼き からしあえ 春野菜の沢煮碗 くだもの(清見オレンジ)	555 kcal 26.7 g 18 g 2.7 g	桜の花ごはん(軟飯) 鯖バーグの西京蒸し からしあえ 春野菜の沢煮碗 くだもの(清見オレンジ) 422kcal	桜の花ごはん(お粥) 鯖バーグの西京蒸し からしあえ 春野菜の沢煮碗 くだもの(清見オレンジ) 420kcal	○	牛乳 さわら 西京みそ 豚肉 桜の花の塩漬け キャベツ にんじん きゅうり うど ごぼう ただのこ せり 清見オレンジ 米
14 月	ポークカレーライス ビクルス きのこのスープ	587 kcal 21.5 g 18.1 g 2.2 g	ポークカレーライス(軟飯) ビクルス きのこのスープ 532kcal	ポークカレーライス(お粥) ビクルス きのこのスープ 492kcal	○	牛乳 豚肉 にんにく しょうが 玉葱 にんじん りんご ホールトマト だいこん 赤ピーマン こまつな セロリー 黄ピーマン ぶなしめじ キャベツ 米 米油 バター 小麦粉 じゃがいも 三温糖
15 火	ごはん 千草焼き きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(じゃがいも・玉葱) りんごゼリー	575 kcal 24.1 g 17.5 g 2.4 g	軟飯 千草蒸し きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(じゃがいも・玉葱) りんごゼリー 494kcal	お粥 千草蒸し きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(じゃがいも・玉葱) りんごゼリー 434kcal	○	牛乳 鶏肉 ひじき たまご カットわかめ みそ 粉寒天 にんじん 干し椎茸 きゅうり キャベツ 玉葱 りんごジュース 米 米油 三温糖 じゃがいも
16 水	スパゲティークリームソース コールスローサラダ コンソメスープ	581 kcal 27.4 g 21.1 g 1.9 g	スパゲティークリームソース(マカニ) コールスローサラダ コンソメスープ 471kcal	スパゲティークリームソース(マカニ) コールスローサラダ コンソメスープ 460kcal	○	牛乳 鶏肉 あさり(水煮) にんにく しょうが にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮) キャベツ こまつな スパゲティ オリーブ油 米油 バター 薄力粉 三温糖
17 木	ココアパン 鱈のバーベキューソース パセリポテト ルンゴぼうし トマトスープ	544 kcal 27.7 g 17.1 g 2.9 g	黒糖蒸しパン 鱈バーグのバーベキューソース パセリポテト ルンゴぼうし トマトスープ 495kcal	黒糖パン粥 鱈バーグのバーベキューソース パセリポテト ルンゴぼうし トマトスープ 491kcal	○	牛乳 まだら ベーコン りんご しょうが にんにく ねぎ レモン(果汁) キャベツ きゅうり ごぼう 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 にんじん コーン ホールトマト こまつな パン 米油 三温糖 じゃがいも でんぷん
18 金	ごはん 麻婆豆腐 辣白菜(ラーブ-ツァイ) 春雨スープ	580 kcal 28.9 g 19.2 g 2.5 g	軟飯 麻婆豆腐 辣白菜(ラーブ-ツァイ) 春雨スープ 475kcal	お粥 麻婆豆腐 辣白菜(ラーブ-ツァイ) 春雨スープ 474kcal	○	牛乳 豚肉 木綿豆腐 みそ にんにく しょうが ねぎ 玉葱 にんじん 干し椎茸 にら はくさい 青梗菜 米 米油 三温糖 ごま油 でんぷん はるさめ
21 月	パセリのグリーンサラダ グリーンサラダ ジュリエンスープ	559 kcal 22.1 g 17.8 g 2 g	パセリ軟飯のグリーンサラダ グリーンサラダ ジュリエンスープ 460kcal	パセリ粥のグリーンサラダ グリーンサラダ ジュリエンスープ 448kcal	○	牛乳 鶏肉 いか あさり(水煮) にんにく にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮) きゅうり キャベツ こまつな ピーマン セロリー 米 米油 バター 薄力粉 三温糖
22 火	みそ煮込みうどん 炒めなます フルーツヨーグルト	553 kcal 23.2 g 14.2 g 2.5 g	みそ煮込みうどん(マカニ) 炒めなます フルーツヨーグルト 460kcal	みそ煮込みうどん(マカニ) 炒めなます フルーツヨーグルト 450kcal	○	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ヨーグルト にんじん だいこん 干し椎茸 かぼちゃ ねぎ れんこん さやいんげん みかん缶 もも缶 うどん 米油 こんにゃく ごま油 三温糖 上白糖
23 水	高野豆腐のそぼろ丼 ごまあえ みそ汁(キャベツ・わかめ) くだもの(清見オレンジ)	566 kcal 24.2 g 17.4 g 2.6 g	高野豆腐のそぼろ丼(軟飯) ごまあえ みそ汁(キャベツ・わかめ) くだもの(清見オレンジ) 426kcal	高野豆腐のそぼろ丼(お粥) ごまあえ みそ汁(キャベツ・わかめ) くだもの(清見オレンジ) 423kcal	○	牛乳 鶏肉 大豆 高野豆腐 カットわかめ みそ しょうが にんじん 干し椎茸 ねぎ さやいんげん こまつな キャベツ 清見オレンジ 米 米油 三温糖 でんぷん ごま
24 木	ソフトフランスパン ポークビーンズ しらす入り海藻サラダ	572 kcal 27.7 g 23.2 g 3 g	バター蒸しパン ポークビーンズ しらす入り海藻サラダ 526kcal	バターパン粥 ポークビーンズ しらす入り海藻サラダ 488kcal	○	牛乳 豚肉 大豆 カットわかめ しらす にんにく しょうが 玉葱 にんじん こまつな キャベツ セロリー コーン パン 米油 じゃがいも 三温糖 バター 薄力粉
25 金	たけのこごはん 鮭のねぎみそ焼き 新キャベツの即席漬け かきたま汁 ぶどうゼリー	557 kcal 30.8 g 15.7 g 2.8 g	たけのこごはん(軟飯) 鮭バーグのねぎみそ蒸し 新キャベツの即席漬け かきたま汁 ぶどうゼリー 478kcal	たけのこごはん(お粥) 鮭バーグのねぎみそ蒸し 新キャベツの即席漬け かきたま汁 ぶどうゼリー 415kcal	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 鮭 みそ たまご 粉寒天 ただのこ 玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり しょうが こねぎ ぶどうジュース レモン果汁 米 米油 三温糖 でんぷん
28 月	ごはん 鶏肉とじゃがいもの南蛮風 きゅうりの中華漬け もやしとニラのスープ	576 kcal 29.6 g 14.6 g 2.8 g	軟飯 鶏肉とじゃがいもの南蛮風 きゅうりの中華漬け もやしとニラのスープ 439kcal	お粥 鶏肉とじゃがいもの南蛮風 きゅうりの中華漬け もやしとニラのスープ 417kcal	○	牛乳 鶏肉 しょうが たけのこ水煮 玉葱 ねぎ 赤ピーマン ピーマン きゅうり もやし えのきたけ にら 米 米油 米粉 じゃがいも 三温糖 ごま油
30 水	ジャンバラヤ スパニッシュオムレツ オニオンスープ くだもの(清見オレンジ)	612 kcal 26.2 g 21.9 g 2.9 g	ジャンバラヤ(軟飯) スパニッシュオムレツ オニオンスープ くだもの(清見オレンジ) 553kcal	ジャンバラヤ(お粥) スパニッシュオムレツ オニオンスープ くだもの(清見オレンジ) 502kcal	○	牛乳 ハム ウィナー いか 豚肉 たまご トマトソース にんにく セロリー 玉葱 赤ピーマン ピーマン にんじん しいたけ 清見オレンジ オリーブ油 米 米油 じゃがいも バター

◎都合により、献立内容や使用食材料を変更する場合があります。

◎栄養価は、中学部・高等部を基準としています。(小学部1・2年0.7倍、小学部3～6年0.8倍)

◎牛乳は1本(200cc)126kcalです。

◎各種食物アレルギー対応食も同一給食室内で調理を行っております。あらかじめご了承ください。

◎果物の種類を明記していますが、出盛りのものを使用するため、変更になる場合があります。

◎裏面に『給食だより』を掲載しています。

