

# 令和7年度3月 月間予定献立表

2・3月の卒業生リクエストには、マークを付けています。小6→● 中3→■ 高3→★

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	エネルギー 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
2月	●チキンライス グリーンサラダ コンソメスープ アップルパイ	599 kcal 23.5 g 17.2 g 2.6 g	チキンライス(軟飯) グリーンサラダ コンソメスープ アップルパイ	チキンライス(お粥) グリーンサラダ コンソメスープ アップルパイ	○	牛乳 鶏肉 トマトジュース(食塩無添加) にんじん たまねぎ マッシュルーム(水煮) 青ピーマン キャベツ こまつな りんご バター 米 米油 三温糖 パイシート 上白糖
3火	うなぎちらし寿司 からしあえ すまし汁(大根・もずく) ピーチケーキ	615 kcal 19.9 g 19 g 2.8 g	帆立ちらし寿司(軟飯) からしあえ すまし汁(大根・もずく) ピーチケーキ	帆立ちらし寿司(お粥) からしあえ すまし汁(大根・もずく) ピーチケーキ	○	牛乳 うなぎ(かば焼) おきなわもすく(塩抜き) 鶏卵 かんぴょう 乾しいたけ にんじん 糸みつば こまつな りょくとうもやし だいこん 根深ねぎ もも(缶詰) 米 三温糖 バター 上白糖 薄力粉 粉糖
4水	焼豚入り五目チャーハン ★ホタテ入り海鮮しゅうまい 白菜の中華サラダ 青梗菜のスープ	625 kcal 27 g 23.7 g 3.2 g	焼豚入り五目チャーハン(軟飯) ホタテ入り海鮮しゅうまい 白菜の中華サラダ 青梗菜のスープ	焼豚入り五目チャーハン(お粥) ホタテ入り海鮮しゅうまい 白菜の中華サラダ 青梗菜のスープ	○	牛乳 豚ひき肉 焼豚 鶏卵 ほたてが しょうが にんにく 乾しいたけ 根深ねぎ にんじん 青ピーマン たまねぎ はくさい こまつな チンゲンサイ 米 米油 ごま油 三温糖 じゃがいもでん粉 しゅうまいの皮 ごま(すり)
5木	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 刻みのりあえ ●沢煮碗	622 kcal 23.5 g 25.4 g 2.5 g	軟飯 肉団子の甘酢あんかけ 刻みのりあえ 沢煮碗	お粥 肉団子の甘酢あんかけ 刻みのりあえ 沢煮碗	○	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 刻みのり 豚肉 たまねぎ 根深ねぎ しょうが 乾しいたけ にんじん にんにく りょくとうもやし チンゲンサイ キャベツ こまつな だいこん ごぼう たけのこ(水煮) 糸みつば 米 じゃがいもでん粉 米油 三温糖
6金	★スバグティーマイトソース ■ツナとキャベツの和風サラダ ジュリエンスープ ★くだもの(デコボン)	621 kcal 26.5 g 23.2 g 2.8 g	★がげティーマイトソース(加コ) ツナとキャベツの和風サラダ ジュリエンスープ みかん缶	★がげティーマイトソース(加コ) ツナとキャベツの和風サラダ ジュリエンスープ みかんゼリー	○	牛乳 豚ひき肉 だいず(ゆで) ピザチーズ ツナ にんにく たまねぎ マッシュルーム(水煮) にんじん トマト缶(食塩無添加) キャベツ こまつな しょうが セロリ デコボン スバグティ オリーブ油 米油 三温糖 バター 薄力粉
9月	■★揚げパン(ココア) ポトフ しらす入り海藻サラダ ★くだもの(いちご)	583 kcal 20.6 g 25.3 g 2.8 g	蒸し食パン(ココア) ポトフ しらす入り海藻サラダ くだもの(いちご)	蒸し食パン粥(ココア) ポトフ しらす入り海藻サラダ くだもの(いちご)	○	牛乳 ベーコン カットわかめ しらす干し セロリ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな スイートコーン缶 いちご ミルクパン 米油 上白糖 じゃがいも 三温糖
10火	ごはん さわらの西京焼き かぶの柚子漬け じゃがいものそぼろ煮 すまし汁(麩・青菜)	566 kcal 28.3 g 17 g 2.5 g	軟飯 さわらの西京焼き かぶの柚子漬け じゃがいものそぼろ煮 すまし汁(麩・青菜)	お粥 さわらの西京焼き かぶの柚子漬け じゃがいものそぼろ煮 すまし汁(麩・青菜)	○	牛乳 さわら 西京みそ 豚ひき肉 かぶ(葉付き) ゆず果汁 しょうが グリンピース こまつな 米 三温糖 米油 じゃがいも 焼きか
11水	ごはん ふくさ卵 キャベツともやしのゆかりあえ 石狩汁 ●■★ぶどうゼリー	618 kcal 27 g 18.5 g 1.9 g	軟飯 ふくさ卵 キャベツともやしのゆかりあえ 石狩汁 ぶどうゼリー	お粥 ふくさ卵 キャベツともやしのゆかりあえ 石狩汁 ぶどうゼリー	○	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 さけ みそ 粉寒天 にんじん 乾しいたけ たけのこ(水煮) 根深ねぎ キャベツ りょくとうもやし ごぼう だいこん スイートコーン缶 ぶどうジュース レモン果汁 米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 糸こんにゃく じゃがいも パター
12木	★手作りピザまん ★醤油ラーメン ★くだもの(いちご)	581 kcal 25.2 g 17 g 3.3 g	手作りピザまん(蒸し食パン) 醤油ラーメン(マカロニ) くだもの(いちご)	手作りピザまん(蒸し食パン粥) 醤油ラーメン(マカロニ) くだもの(いちご)	○	牛乳 豚ひき肉 チーズ 豚肉 にんにく たまねぎ マッシュルーム(水煮) にんじん トマト缶(食塩無添加) しょうが キャベツ りょくとうもやし 根深ねぎ こまつな いちご 強力粉 薄力粉 ラード 三温糖 米油 中華めん ごま油 じゃがいもでん粉
13金	サラシのえび入りP17 ピクルス きのこのスープ ■★チョコレートプリン	622 kcal 25.6 g 20.7 g 2.5 g	サラシのえび入りP17(軟飯) ピクルス きのこのスープ チョコレートプリン	サラシのえび入りP17(お粥) ピクルス きのこのスープ チョコレートプリン	○	牛乳 鶏肉 いか むきえび あさり 鶏卵 にんにく にんじん たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム(水煮) 赤ピーマン だいこん キャベツ 米 米油 パター 三温糖 ミルクチョコレート
16月	ごはん 鯛の幽庵焼き 三色浸し ひじきの煮物 ■みそ汁(豆腐・青菜)	547 kcal 29.1 g 17.4 g 2.7 g	軟飯 鯛の幽庵焼き 三色浸し ひじきの煮物 みそ汁(豆腐・青菜)	お粥 鯛の幽庵焼き 三色浸し ひじきの煮物 みそ汁(豆腐・青菜)	○	牛乳 まだい ほしひじき 油揚げ 木綿豆腐 みそ ゆず果汁 こまつな にんじん りょくとうもやし ごぼう さやいんげん 米 三温糖 じゃがいもでん粉 米油
17火	★ビビンバ じゃがいもの香味揚げ わかめスープ	611 kcal 22.2 g 22 g 2.4 g	ビビンバ(軟飯) じゃがいもの香味揚げ わかめスープ	ビビンバ(お粥) じゃがいもの香味揚げ わかめスープ	○	牛乳 牛ひき肉 鶏卵 カットわかめ にんにく りょくとうもやし にんじん こまつな たまねぎ 米 ごま油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま(すり) 米油 じゃがいも 米粉
18水	ナン ■チキンマカレー ★コールスローサラダ ★トマトスープ ●ブルーベリーヨーグルトゼリー	596 kcal 18.4 g 20.3 g 2.9 g	バター蒸し食パン チキンマカレー コールスロー トマトスープ ブルーベリーヨーグルトゼリー	バター蒸し食パン粥 チキンマカレー コールスロー トマトスープ ブルーベリーヨーグルトゼリー	■ ジュ リ ー ン ス コ	鶏ひき肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト(全脂無糖) 粉寒天 りんごジュース にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご トマト缶 キャベツ こまつな スイートコーン缶 ナン 米油 パター 薄力粉 三温糖 じゃがいもでん粉 上白糖 ブルーベリージャム
23月	鶏肉のきつね丼 しらすとチーズの骨太サラダ ●のっぺい汁 くだもの(いちご)	585 kcal 27.6 g 18.2 g 2.8 g	鶏肉のきつね丼(軟飯) しらすとチーズの骨太サラダ のっぺい汁 くだもの(いちご)	鶏肉のきつね丼(お粥) しらすとチーズの骨太サラダ のっぺい汁 くだもの(いちご)	○	牛乳 鶏肉 油揚げ ほしひじき チーズ しらす干し にんじん たまねぎ こまつな キャベツ レモン果汁 だいこん 生しいたけ いちご 米 三温糖 じゃがいもでん粉 さといも
25水	修了式 ごはん 鮭のムニエルクリームソース フレンチごぼうサラダ もすくとコーンのスープ	600 kcal 28.4 g 21.8 g 2.3 g	軟飯 鮭のムニエルクリームソース フレンチごぼうサラダ もすくとコーンのスープ	お粥 鮭のムニエルクリームソース フレンチごぼうサラダ もすくとコーンのスープ	○	牛乳 さけ クリーム(乳脂肪) おきなわもすく(塩抜き) たまねぎ こまつな マッシュルーム(水煮) キャベツ ごぼう 赤ピーマン 黄ピーマン レモン果汁 スイートコーン缶 ぶなしめじ 根深ねぎ 米 バター 米粉 米油 薄力粉 三温糖 ごま(すり)

◎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『給食たより』を掲載しています。

2月の月間予定献立表において、後期食、中・初期食のエネルギー表示に誤りがありました。正しくは、表示値に牛乳分126kcalを加えたエネルギー量となります。誤った表記となり、大変申し訳ございませんでした。