



# 令和8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 石川 拓

日曜日	普通食 献立名	1人分 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
9木	五目ちらし寿司 肉じゃが 春のすまし汁 くだもの(いちご)	614 kcal 25.3 g 18.5 g 2.9 g	五目ちらし寿司(軟飯) 肉じゃが 春のすまし汁(麩・青菜) くだもの(いちご)	五目ちらし寿司(お粥) 肉じゃが 春のすまし汁(麩・青菜) くだもの(いちご)	○	牛乳 油揚げ 鶏卵 豚肉 凍り豆腐 煮しかまぼこ かんぴょう 乾しいたけ にんじん 糸みつば たまねぎ グリンピース こまつな いちご 米 三温糖 米油 じゃがいも
10金	桜の花ごはん 春告魚(メバル)の煮つけ せいだのたまじ 春野菜の沢煮碗	597 kcal 26.5 g 17.8 g 3.4 g	桜の花ごはん(軟飯) 春告魚(メバル)の煮つけ せいだのたまじ 春野菜の沢煮碗	桜の花ごはん(お粥) 春告魚(メバル)の煮つけ せいだのたまじ 春野菜の沢煮碗	○	牛乳 めばる みそ 豚肉 しょうが うど にんじん こぼろ たけのこ(水煮) せり 米 三温糖 じゃがいも 米粉 米油 こまつ(すり)
13月	ごはん 五目卵焼き からしあえ のっぺい汁 フルーツヨーグルト	602 kcal 25.5 g 19.9 g 1.8 g	軟飯 五目卵焼き からしあえ のっぺい汁 フルーツヨーグルト	お粥 五目卵焼き からしあえ のっぺい汁 黄桃ヨーグルト	○	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ ヨーグルト(全脂無糖) たまねぎ にんじん 乾しいたけ こまつな りょくとうもやし だいこん 生しいたけ フルーツミックス缶(りんご・黄桃・白桃・洋梨) 米 米油 三温糖 さといも 片栗粉 上白糖
14火	鮭のクリームスパゲティー カントリーサラダ トマトスープ くだもの(清見オレンジ)	603 kcal 27.5 g 20.5 g 2.6 g	軟飯 鮭のクリームスパゲティー(加工) カントリーサラダ トマトスープ くだもの(みかん缶)	お粥 鮭のクリームスパゲティー(加工) カントリーサラダ トマトスープ オレンジゼリー	○	牛乳 さけ 生クリーム ショルダーベーコン たまねぎ マッシュルーム(水煮) こまつな キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン レモン果汁 トマト缶 清見オレンジ スパゲッティ 米油 有塩バター 薄力粉 三温糖 片栗粉
15水	ごはん 鶏ひき肉の信田巻き煮 刻みのりあえ けんちん汁	570 kcal 26 g 21 g 2 g	軟飯 鶏ひき肉の信田巻き煮 刻みのりあえ けんちん汁	お粥 鶏ひき肉の信田巻き煮 刻みのりあえ けんちん汁	○	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 刻みのり 木綿豆腐 根深ねぎ にんじん 乾しいたけ しょうが キャベツ こまつな だいこん 生しいたけ 米 片栗粉 三温糖 さといも ごま油
16木	柏パン チーズ入りかぼちゃコロッケ ささみときゅうりの胡麻酢あえ コンソメスープ	606 kcal 24 g 25 g 3.1 g	軟飯 バター蒸し食パン チーズ入りかぼちゃコロッケ ささみときゅうりの胡麻酢あえ コンソメスープ	バター蒸し食パン粥 チーズ入りかぼちゃコロッケ ささみときゅうりの胡麻酢あえ コンソメスープ	○	牛乳 プロセスチーズ 鶏卵 鶏肉 西洋かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ セロリ こまつな ミルクパン じゃがいも 有塩バター 薄力粉 パン粉 米油 こまつ(すり) 三温糖
17金	深川めし じゃがいもときのこのバター醤油炒め みそ汁(キャベツ・わかめ) りんごゼリー	577 kcal 25.9 g 14.7 g 2.6 g	軟飯 深川めし(軟飯) じゃがいもときのこのバター醤油炒め みそ汁(キャベツ・わかめ) りんごゼリー	お粥 深川めし(お粥) じゃがいもときのこのバター醤油炒め みそ汁(キャベツ・わかめ) りんごゼリー	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 あさり(水煮) ショルダーベーコン カットわかめ みそ 粉寒天 にんじん こぼろ しょうが ぶなしめじ えのきたけ こまつな キャベツ りんごジュース 米 米油 三温糖 じゃがいも 有塩バター
20月	ごはん 麻婆豆腐 大根の中華サラダ 春雨スープ	616 kcal 27.9 g 24.8 g 2.4 g	軟飯 麻婆豆腐 大根の中華サラダ 春雨スープ	お粥 麻婆豆腐 大根の中華サラダ 春雨スープ	○	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 みそ にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ にんじん 乾しいたけ にら だいこん こまつな チンゲンサイ 米 米油 三温糖 ごま油 片栗粉 こまつ(すり) ばらさめ
21火	たけのこごはん 鰯のごまみそ焼き 新キャベツの即席漬け かきたま汁 ぶどうゼリー	574 kcal 29.3 g 19.3 g 2.6 g	軟飯 たけのこごはん(軟飯) 鰯のごまみそ焼き 新キャベツの即席漬け かきたま汁 ぶどうゼリー	たけのこごはん(お粥) 鰯のごまみそ焼き 新キャベツの即席漬け かきたま汁 ぶどうゼリー	○	牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 さわら みそ 鶏卵 粉寒天 たけのこ(水煮) しょうが こねぎ キャベツ きゅうり 根深ねぎ ぶどうジュース レモン果汁 米 米油 三温糖 こまつ(すり) 片栗粉
22水	ハチライスのクリームソースかけ フレンチサラダ ジュリエンスープ くだもの(清見オレンジ)	601 kcal 22.2 g 18.9 g 2.6 g	軟飯 ハチライスのクリームソースかけ(軟飯) フレンチサラダ ジュリエンスープ くだもの(みかん缶)	ハチライスのクリームソースかけ(お粥) フレンチサラダ ジュリエンスープ オレンジゼリー	○	牛乳 鶏肉 こういか あさり(水煮) にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム(水煮) キャベツ こまつな スイートコーン セロリ 清見オレンジ 米 米油 有塩バター 薄力粉 三温糖
23木	みそ煮込みうどん ごまあえ なめらかプリン	602 kcal 26.4 g 20.9 g 2.6 g	軟飯 みそ煮込みうどん(マカロニ) ごまあえ なめらかプリン	みそ煮込みうどん(マカロニ) ごまあえ なめらかプリン	○	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 鶏卵 生クリーム にんじん だいこん 乾しいたけ 西洋かぼちゃ 根深ねぎ こまつな キャベツ うどん 米油 三温糖 こまつ(すり) 上白糖
24金	チキンカレーライス きのこのサラダ オニオンスープ	610 kcal 23.3 g 19.6 g 2.5 g	軟飯 チキンカレーライス(軟飯) きのこのサラダ オニオンスープ	チキンカレーライス(お粥) きのこのサラダ オニオンスープ	○	牛乳 鶏肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご トマト缶 ぶなしめじ えのきたけ キャベツ こまつな レモン果汁 生しいたけ 米 米油 有塩バター 薄力粉 じゃがいも 三温糖
27月	ごはん 鰯の竜田揚げ 三色浸し ひじきの煮物 みそ汁(豆腐・青菜)	582 kcal 27.8 g 20.1 g 2.4 g	軟飯 鰯の竜田揚げ 三色浸し ひじきの煮物 みそ汁(豆腐・青菜)	お粥 鰯の竜田揚げ 三色浸し ひじきの煮物 みそ汁(豆腐・青菜)	○	牛乳 まだら ほしひじき 油揚げ 木綿豆腐 みそ しょうが にんにく こまつな にんじん りょくとうもやし こぼろ さやいんげん 米 米粉 米油 三温糖
28火	ジャンバラヤ ベーコンポテトオムレツ 具だくさん野菜スープ	613 kcal 26.1 g 21.7 g 2.9 g	軟飯 ジャンバラヤ(軟飯) ベーコンポテトオムレツ 具だくさん野菜スープ	ジャンバラヤ(お粥) ベーコンポテトオムレツ 具だくさん野菜スープ	○	牛乳 ロースハム こういか ショルダーベーコン 鶏卵 プロセスチーズ トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン こまつな にんじん キャベツ スイートコーン オリーブ油 米 米油 じゃがいも 有塩バター
30木	ココアパン ポークビーンズ コールスローサラダ くだもの(清見オレンジ)	614 kcal 27 g 23.3 g 2.6 g	軟飯 黒糖蒸し食パン ポークビーンズ コールスローサラダ くだもの(みかん缶)	黒糖蒸し食パン粥 ポークビーンズ コールスローサラダ オレンジゼリー	○	牛乳 豚肉 だいず(ゆで) にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 清見オレンジ ココアパ 米油 じゃがいも 三温糖 有塩バター 薄力粉

- ◎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1~3年0.7倍、小学部4~6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。

