

令和7年度 4月 予定献立表



東京都立矢口特別支援学校長 阿出川千賀子

日 曜日		献立名	おもな食材料	メモ
176kcal たんぱく質g	脂質g	塩分g		
10	木	米粉チキンカレーライス コールスローサラダ 果物(清見)	米・鶏肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・ にんじん・じゃがいも・トマト・米粉／ キャベツ・きゅうり・とうもろこし にんじん／清見オレンジ	今年度最初の給食は みんな大好きカレーです♪
649	24.7	16.7	2.6	
11	金	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 三色お浸し かぼちゃの甘煮 豆腐のみそ汁	米／ しろさけ・塩こうじ／ 小松菜・にんじん・もやし／ かぼちゃ／ 木綿豆腐・わかめ・ねぎ	いちじゅう きんさい 一汁三菜が基本です。
629	33.8	14.7	2.3	
14	月	ごはん 豚肉のしょうが炒め ガーリックポテト 野菜ソテー 生揚げと大根のみそ汁	米／豚肉・玉ねぎ・しょうが／ じゃがいも／ キャベツ・にんじん・しめじ・小松菜・にんにく／ 大根・生揚げ	
635	30.2	19.8	2.4	
15	火	みそけんちんうどん ごぼうサラダ ポテトと大豆の磯辺揚げ	うどん・豚肉・干し椎茸・油揚げ・玉ねぎ・大根・ にんじん・ねぎ・小松菜／にんじん とうもろこし・キャベツ・ごぼう・パセリ・ マヨネーズ(卵不使用)・ごま／じゃがいも・大豆・青海苔	
670	30	27.8	2.5	
16(火) 開校記念日 学校はお休みです				
17	木	ごはん 赤魚の煮つけ じゃこ和え 昆布の五目炒め さつまいものみそ汁	米／あかうお・しょうが／ 小松菜・もやし・ちりめんじゃこ／ にんじん・ごぼう・昆布・こんにゃく ・生揚げ／ さつまいも・玉ねぎ・小ねぎ	
616	30.2	14.9	3	
18	金	ごはん カレーじゃこふりかけ 肉豆腐 根菜和風サラダ じゃがいもと白菜のみそ汁	米／ちりめんじゃこ・にんじん・白ごま ・あおのり・かつお節／押し豆腐・豚肉・こんにゃく にんじん・玉ねぎ・えのき・干し椎茸・ねぎ／ キャベツ・だいこん・れんこん・とうもろこし しそ／じゃがいも・はくさい	手作りふりかけです
663	30.7	19.8	2.6	
21	月	ごはん 麻婆豆腐 三色ツナ和え ワンタンスープ	米／にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・ 干し椎茸・豚肉・大豆・木綿豆腐／にんじん キャベツ・小松菜・ツナ／ にんじん・小松菜・きくらげ・ワンタンの皮	
669	32.9	24.4	2.7	

日 曜日		献立名	おもな食材料	メモ
176kcal たんぱく質g	脂質g	塩分g		
22	火	ごはん ツナひじきハンバーグ ごま和え 煮びたし 小松菜とえのきのみそ汁	米／玉ねぎ・にんにく・にんじん・ひじき ・豚肉・まぐろ・おから／ もやし・にんじん・ほうれんそう・ごま／ はくさい・にんじん・しらたき・さつま揚げ ／小松菜・えのき	
651	28.5	22.3	2.5	
23	水	たけのこごはん さばの塩焼き おかか和え 根菜のみそ汁 河内晩柑	米・鶏肉・油揚げ・たけのこ／さば／ えのき・にんじん・こまつな・おかか／ 大根・里いも・こんにゃく・干し椎茸・ねぎ／ にんじん・ねぎ／ 河内晩柑	いましゅん 今が旬のたけのこ！
686	32.6	30.1	2.7	
24	木	ごはん ふくさ卵焼き(あんかけ) しょうが醤油和え じゃがいもの含め煮 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	米／ひじき・にんじん・干し椎茸・鶏肉・ 卵・こまつな／キャベツ・ キャベツ・にんじん・小松菜／ じゃがいも・にんじん・たまねぎ・しらたき／ かぼちゃ・玉ねぎ	
651	26.9	17	2.6	
25	金	コッペパン ジャム(ブルーベリー) チキンクリームシチュー ツナサラダ	パン・ブルーベリー・レモン果汁／鶏肉・にんじん・ 玉ねぎ・じゃがいも・ブロッコリー・ いんげん豆・バター・薄力粉・牛乳／ キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ツナ	てづ 手作りジャムです！
674	26.7	30.3	2.5	
28	月	大豆みそソーススパゲティ ごまじゃこ大根サラダ ヨーグルト(いちご)	スパゲティ・玉ねぎ・にんにく・しょうが・豚肉・ 大豆・米粉・にんじん／もやし・水菜・ にんじん・切り干し大根・ちりめんじゃこ・ ごま／いちご・レモン果汁・ヨーグルト	てづ 手作りジャムです！
715	34.2	23.4	2.8	
29(火) 昭和の日				
30	水	ごはん 鶏肉のから揚げ お浸し ポテトサラダ 白菜のみそ汁	米／鶏肉・しょうが・にんにく・米粉／ 小松菜・にんじん・しめじ／ ロースハム・じゃがいも・にんじん・ きゅうり・玉ねぎ・マヨネーズ(卵不使用)／ ／白菜・もやし	にんき 人気メニューから揚げ！
706	28.9	26.2	2.5	
☆ 表記の栄養価は中学部のものです。小学部は70～80%の値になります。 ☆ 牛乳は毎日つきます。材料の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。 ☆ 連続5日以上欠食をする場合は、担任までお知らせください。 毎週水曜日までの連絡で、翌々週の月曜日から欠食になります。				
ーヶ月平均 主要栄養価				
663	30	22.1	2.6	