

令和7年度 3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
12月	ごはん タンダリーチキン	米/鶏肉・にんにく・ヨーグルト・トマト/ ハム・じゃがいも・にんじん・きゅうり・たまねぎ	タンダリーチキンは ヨーグルトとスパイスに漬け 焼いたチキンです。 インド料理です。
637 20.9	20.5 2.8	ポテトサラダ 五目きんぴら はくさいのみそ汁	卵不使用マヨネーズ/にんじん・ごぼう・つきこんにやく れんこん・さつまあげ/生揚げ・はくさい
3 火	ちらし寿司 小松菜ののり和え すまし汁 桃ゼリー	米・れんこん・にんじん・たけのこ・かんぴょう・油揚げ ・しいたけ・あなご蒲焼き・ごま・卵/ 小松菜・にんじん・のり/ 鶏肉・かまぼこ・えのきだけ・こまつな/ 粉寒天・ネクター・黄桃缶	3/3 ひな祭り 格の節句 3/3
648 23.1	27.7 2.6	ごはん 青椒肉絲 バリバリサラダ わかめの中華スープ	米/しょうが・にんにく・豚肉・にんじん・たまねぎ だけのこ・ピーマン/にんじん・小松菜・ キャベツ・ワンタンの皮/ 豆腐・わかめ・もやし
604 18.9	26.6 3	じゃこチーズトースト ♥スパゲッティサラダ 野菜スープ	パン・ちりめんじゃこ・卵不使用マヨネーズ・チーズ・ ねぎ・のり/スパゲッティ・きゅうり・にんじん・ たまねぎ・ハム・卵不使用マヨネーズ/ ウインナー・たまねぎ・こまつな
615 33.7	26.4 3.9	ごはん お好み焼き風卵焼き じゃこ和え じゃがいものきめ煮 油揚げのみそ汁	米/にんじん・豚肉・豆腐・キャベツ・卵・あおりの・ かつお節/こまつな・もやし・ちりめんじゃこ/ じゃがいも・にんじん・たまねぎ・しらたき/ たまねぎ・油揚げ
676 23.4	30.9 3.2	ごはん 赤魚の香味みそ焼き ごま和え 油揚げと白菜のきめ煮 だいこんのみそ汁	米/ 赤魚・しょうが/こまつな・にんじん・しめじ・ ごま/油揚げ・にんじん・はくさい・しいたけ・ わかめ・だいこん・ねぎ
610 18.6	31.7 2.8	ごはん 鶏肉のつくね お浸し 大根と鶏肉のうま煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁	鶏肉のつくねには じゃがいもが入っています。
639 16.4	35.4 3.3	ソース焼きそば 青菜の中華スープ フライドポテト	中華麺・にんにく・しょうが・豚肉・もやし・ たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・ しいたけ・青のり/にんじん・ちんげんさい・生揚げ/ じゃがいも
601 20.6	24.6 3.5	ごはん 麻婆豆腐 3色ナムル ♥かきたまスープ	米/にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・しいたけ・ 豚肉・大豆・豆腐/にんじん・もやし・こまつな・ にんにく・ねぎ/ 卵・にんじん・チンゲンサイ

日 曜日	献立名	おもな食材料	メ モ
13 金	タコライス キャベツ&チーズ コンソメスープ 焼きりんご	ごはん・にんにく・たまねぎ・にんじん・豚肉 ・大豆ミート・トマト/キャベツ・チーズ/ 鶏肉・たまねぎ・にんじん・セロリ/ りんご・干しぶどう・バター	海鮮のたこは入っていません。 タコスをもとに作られた 沖縄の料理です。 給食用アレンジしています。
663 20.5	25.9 2.8	16 月 ♥キムチチャーハン パンパンジーサラダ 中華スープ 梅ゼリー	米・しょうが・にんにく 玉ねぎ・ピーマン・ねぎ・ キムチ・豚肉/鶏肉・きゅうり・にんじん・もやし ごま/もやし・にんじん・きくらげ・みずな/ うめはちみつジュース・粉寒天
600 20.6	26.3 3	17 火 ごはん ♥鮭の照り焼き おかか和え 大根の中華そば煮 五目汁	米/鮭/もやし・にんじん・こまつな・おかか/ 大根・豚肉・ねぎ・にんにく/ 生揚げ・にんじん・はくさい・ぶなしめじ・ こんにやく・ねぎ
612 17.8	36.3 2.7	18 水 ♥コッパン ♥ジャム(ブルーベリー) チンククリームシチュー コールスローサラダ	コッパン/ ブルーベリー・レモン果汁/ 鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ 白いんげん豆・バター・小麦粉・牛乳/ キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし
645 27.2	24.4 2.5	19 木 お赤飯 鶏肉のから揚げ しょうが醤油和え 祝い汁 フルーツポンチ	米・ささげ・ごま/鶏肉・しょうが・米粉/ 小松菜・にんじん・キャベツ/ かまぼこ・えのき・わかめ/ 黄桃缶・パイン缶・いちご
685 17.7	30.3 2.8	20日 春分の日	
23 月	ごはん ツナポテトオムレツ ひじきのマヨサラダ ベーコンスープ	米/卵・じゃがいも・ツナ・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・牛乳/ひじき・しらたき・キャベツ・ ロースハム・マヨネーズ(卵不使用)・ごま/ ベーコン・大根・こまつな	今年度、全校児童・生徒全員が そろって給食を食べるのは 最後の日です。 卒業をお祝いしましょう！
648 24.3	24.8 2.8	24 火 大豆みそソーススパゲッティ ごまじゃこ大根サラダ ヨーグルト(いちご)	米/卵・じゃがいも・ツナ・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・牛乳/ひじき・しらたき・キャベツ・ ロースハム・マヨネーズ(卵不使用)・ごま/ ベーコン・大根・こまつな
694 22.7	31.4 2.8	一ヶ月平均 主要栄養価	☆ 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。 ♥はリクエスト給食です。

