

令和8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
9 木	米粉カレーライス コールスローサラダ 果物（清見オレンジ）	米・にんにく・しょうが・豚肉・玉ねぎ・ にんじん・じゃがいも・トマト・はちみつ・ 米粉/キャベツ・きゅうり・にんじん・ とうもろこし/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♪
647 15.8	24.6 2.6		
10 金	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 大根とにんじんのみそ汁	米/ 豚肉・たまねぎ・しょうが/ じゃがいも/ にんにく・にんじん・キャベツ・しめじ・ こまつな/だいこん・にんじん	いちじょう さんさい 一汁三菜が基本です。 
601 16.8	27.5 2.4		
13 月	ごはん 干草焼き お浸し 五目きんぴら こまつなと玉ねぎのみそ汁	米/ 卵・鶏肉・にんじん・玉ねぎ・しいたけ・ こまつな/わかめ・にんじん・もやし/ にんじん・ごぼう・こんにゃく・れんこん・ さつま揚げ・ごま/こまつな・玉ねぎ	かん草 や 干草焼きは卵に細かく 刻んだ多数の材料を加え 焼いた料理です。干草は 色々な材料を合わせた 料理に使う名前です。
614 17.4	26.3 3.1		
14 火	ごはん 鯖のみそ焼き こまつなのり和え 凍り豆腐入り筑前煮 かぼちゃのみそ汁	米/ さわら・しょうが/ こまつな・にんじん・海苔/しょうが・凍り豆腐・ れんこん・たけのこ・にんじん・さつま揚げ・ こんにゃく/かぼちゃ・玉ねぎ	こまつな ちゅうごぼんさん 小松菜は中国原産で、 江戸時代に小松川（江戸川区 船辺）で栽培されていたこと から名づけられました。
642 18.6	33.6 2.8		
15 水	みそけんちんうどん ごぼうサラダ さつまいもとパインの重ね煮	うどん・豚肉・しいたけ・油揚げ・玉ねぎ・にんじん・ だいこん・ねぎ・こまつな/とうもろこし・にんじん・ キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・パセリ・マヨネーズ（卵不使用）・ ごま/さつまいも・パインアップル・干しぶどう・レモン果汁	
608 20.6	26.3 2.4		
16（木） 開校記念日 学校はお休みです			
17 金	ごはん 鶏肉の唐揚げ からし和え 白菜のみそ汁 ぶどうゼリー	米/ 鶏肉・しょうが・にんにく・米粉/ キャベツ・しめじ・にんじん/ もやし・白菜/ ぶどうジュース・寒天	かんてん 寒天はテングサなどの海藻 げんしょう を原料としています。食品 以外にも化粧品やカプセル 剤などにも使われています。
609 18.2	26.2 2.2		
20 月	豚丼 甘酢和え 五目汁	米・豚肉・しょうが・玉ねぎ・こんにゃく・しいたけ・ グリーンピース/もやし・キャベツ・こまつな/ 生揚げ・にんじん・だいこん・こまつな・こんにゃく	
632 18	28.7 2.2		

☆ 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。

日 曜日	献立名	おもな食材料	メモ
21 火	ごはん 麻婆豆腐 三色ツナ和え 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・鶏肉・豆腐/キャベツ・にんじん・ こまつな・ツナ/卵・にんじん・ちんげんさい	たまご ちんげんさい 卵の卵黄の色は鶏が食べる えさ（飼料）の種類によって 決まります。
689 26.4	35.8 2.8		
22 水	たけのこごはん 鯖の塩焼き ひじき和え ごまみそ汁	米・鶏肉・油揚げ・たけのこ/ さば/ 干しひじき・キャベツ・こまつな・にんじん/ もやし・にら・ごま	たけのこは今は旬の食材です。 竹の地下茎から出てくる若い芽を タケノコと呼びます。
686 32.8	32.9 2.8		
23 木	ごはん ツナひじきハンバーグ ごま和え 煮浸し キャベツとえのきのみそ汁	米/ 豚肉・にんにく・玉ねぎ・にんじん・干しひじき・ ツナ・米粉/もやし・にんじん・こまつな・ ごま/白菜・にんじん・しらたき・さつま揚げ/ キャベツ・えのきたけ	まめ 豆 豆や穀物など水に 浸し、日光を遮断して 発芽させた若芽の 名称をもやしといいます。
649 21.6	27.7 2.6		
24 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 野菜サラダ	コッペパン/冷凍ブルーベリー・レモン果汁/鶏肉・ にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・白いんげん豆・ バター・小麦粉・牛乳/キャベツ・にんじん・ きゅうり・セロリ・ハム・レモン果汁・玉ねぎ	あじさい 東京都産のブルーベリー を使ってジャムを作り ます。
646 27.4	24.9 2.4		
27 月	ごはん 肉豆腐 根菜和風サラダ じゃがいもと白菜のみそ汁	米/ 豆腐・豚肉・こんにゃく・にんじん・玉ねぎ・ えのきたけ・しいたけ・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・白菜	ねぎは根元の白い部分を食べる 「根深ねぎ（養ねぎ）」と葉の 部分を食べる「葉ねぎ」に 分類されます。
644 19.1	28.9 2.5		
28 火	あんかけ焼きそば おかか和え ポテトと大豆の磯辺揚げ	中華麺・豚肉/かまぼこ・しょうが・にんにく・にんじん・ 玉ねぎ・きくらげ・たけのこ・もやし・ちんげんさい/ 白菜・にんじん・こまつな・おかか/じゃがいも・大豆・青のり	
653 20.9	28.2 3.3		
29（火） 昭和の日			
30 木	ごはん 赤魚の煮つけ じゃこ和え 昆布の五目炒め煮 さつまいものみそ汁	米/ 赤魚・しょうが/ こまつな・もやし・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	あけい 赤魚は名前の通り 赤い色をした魚で、 深海に住んでいます。 
612 14.7	30.1 3		
平均栄養価 ☆ 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。			
638 20.6	28.7 2.7		☆ 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。