

令和5年4月



こんだてひょう



=地産地消 =季節の食材
=行事給食 =郷土・外国文化

東京都立品川特別支援学校

※記載の栄養価は中学部の値です。(おおよそ小学校高学年×0.8、小学校低学年×0.7)

日	主食	牛乳	副食	血や肉になる 肉・魚・卵・乳製品 海藻・大豆・大豆製品など	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	熱や力のもとになる 米・パン・麺・油・砂糖など	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
10月	桜の花ごはん	○ 進級	鯖(さわら)の西京焼き 春野菜の煮物 桜型かまぼこ入りのっぺい汁 果物(清見オレンジ)	牛乳 さわら 油揚げ 鶏肉 桜型かまぼこ 八丈島産 島さつま揚げ	桜の花の塩漬に になじん たけのこ ふき さやえんどう ごぼう だいこん ねぎ オレンジ 給食スタート!!	米 三温糖 こんにやく じゃがいも 米油 しらたき さといも じゃがいもでん粉	685 kcal 33.5 g 16.6 g 3.2 g
11月	五目ちらし寿司	○ 入学	茶碗蒸し キャベツとえのきのみそ汁 果物(いちご)	牛乳 こんぶ 油揚げ 鶏卵 鶏肉 みそ	かんぴょう 干しいたけ になじん 糸みつば たけのこ キャベツ えのきたけ ねぎ いちご 小学部1年生給食スタート!!	米 三温糖 米油	582 kcal 24.7 g 17.5 g 2.7 g
12月	スパゲティ クリームソース	○	きのこのサラダ ジュリエヌスープ	牛乳 鶏肉 あさり(水煮) ベーコン	になじん たまねぎ マッシュルーム(水煮) ぶなしめじ えのきたけ だいこん こまつな レモン果汁 キャベツ	スパゲティ 米油 バター 薄力粉	598 kcal 28.8 g 21.8 g 2.4 g
13日	ごはん	○ 中国	麻婆豆腐 もやしの中華サラダ もずくスープ	牛乳 豚肉 大豆 木綿豆腐 みそ おきなわもずく	にんにく しょうが たけのこ になじん なら もやし セロリ コーン きゅうり ぶなしめじ ねぎ	米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 ごま	662 kcal 30.6 g 25.3 g 3.4 g
14日	鶏肉のきつね丼	○ 小松菜は1年を通してほぼ都内産です!	なめ苺あえ 石狩汁 果物(清見オレンジ)	牛乳 鶏肉 油揚げ カットわかめ 生鮭 みそ	になじん たまねぎ こまつな えのきたけ みずな キャベツ ごぼう だいこん コーン オレンジ	米 三温糖 じゃがいもでん粉 しらたき じゃがいも パター	655 kcal 30.8 g 18.1 g 2.6 g
17日	ソフトフランスパン	○ フランス	白身魚のモルネソース焼き 小松菜のレモンあえ 青菜としめじのスープ アップルゼリー	牛乳 たら ビザチース ベーコン 粉寒天	こまつな キャベツ えのきたけ レモン果汁 ぶなしめじ になじん もやし りんごジュース りんご缶	パン パター 薄力粉 上白糖	561 kcal 32.7 g 19.8 g 3.1 g
18日	ボークカレーライス	○	コールスロー コンソメスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム	にんにく しょうが たまねぎ になじん りんご キャベツ みずな コーン セロリ こまつな	米 麦 米油 じゃがいも バター 薄力粉	706 kcal 24.2 g 22.7 g 3.3 g
19日	麦ごはん	○ 毎月19日は食育の日!	干草焼き 五目きんぴら 新じゃがとわかめのみそ汁 果物(清見オレンジ)	牛乳 鶏肉 ひじき 鶏卵 さつま揚げ カットわかめ みそ	になじん 干しいたけ ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん オレンジ	米 麦 米油 三温糖 ごま油 糸こんにやく じゃがいも	608 kcal 24.4 g 16.7 g 2.5 g
20日	ごはん	○ 4月20日は穀雨(こくう) 穀物を潤す雨が降る	鶏肉とじゃがいもの南蛮風 きゅうりとハムのごま酢あえ 豆のスープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 大手亡	しょうが たけのこ たまねぎ ねぎ 赤ピーマン ピーマン もやし きゅうり になじん こまつな	米 米油 じゃがいもでん粉 じゃがいも 三温糖 ごま油	645 kcal 31.7 g 16.9 g 3.0 g
21日	みそ煮込みうどん	○	たこ焼きポテト フルーツヨーグルト	牛乳 こんぶ 鶏肉 油揚げ みそ ゆでだこ 青のり 粉かつお ヨーグルト	になじん だいこん 干しいたけ かぼちゃ ねぎ しょうが キャベツ にんにく フルーツ缶	国産小麦粉冷凍うどん 米油 じゃがいも じゃがいもでん粉 三温糖	661 kcal 27.6 g 20.2 g 3.2 g
24日	ごはん	○	生揚げのビザソース焼き ごまあえ なめことすいきのみそ汁	牛乳 ベーコン 生揚げ ビザチース みそ	にんにく たまねぎ ホールトマト ピーマン キャベツ になじん こまつな なめこ(水煮) 干しすいき もやし	米 米油 三温糖 ごま	646 kcal 28.6 g 24.7 g 2.5 g
25日	たけのこごはん	○	あじの香味だれ カレー炒め えのきとわかめのすまし汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 あじ 豚肉 カットわかめ	たけのこ ねぎ しょうが になじん コーン もやし キャベツ ピーマン えのきたけ こまつな	米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉	640 kcal 30.0 g 21.6 g 3.0 g
26日	高野豆腐のそぼろ丼	○	はりはり漬け 豚汁 みかんゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 高野豆腐 こんぶ 豚肉 絹ごし豆腐 みそ 粉寒天	しょうが になじん 干しいたけ ねぎ さやいんげん 切干だいこん きゅうり ごぼう だいこん みかんジュース みかん缶	米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 さといも 上白糖	673 kcal 28.7 g 17.7 g 2.7 g
27日	ジャンバラヤ	○ アメリカ	ベーコンポテトオムレツ 野菜ときこのスープ 果物(清見オレンジ)	牛乳 ハム ウィンナー いか ベーコン 鶏卵 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 ピーマン こまつな ぶなしめじ オレンジ	オリーブ油 米 米油 じゃがいも	666 kcal 28.0 g 24.1 g 3.4 g
28日	セサミトースト	○ 4月29日は昭和の日	あさりのコーンチャウダー しらす入り海藻サラダ	牛乳 鶏肉 大手亡 あさり(水煮) 生クリーム カットわかめ しらす	になじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ セロリ	無塩食パン パター 上白糖 黒ごま 白ごま 米油 じゃがいも 薄力粉 三温糖	691 kcal 29.6 g 29.5 g 2.3 g

※ 学校行事・食材の入荷状況等により、献立内容が変更になる場合があります。