

令和7年3月



学校給食予定献立表



= 地産地消 = 行事給食

 = 季節の食材 = 郷土・外国文化

都立品川特別支援学校

卒業学年のリクエスト献立が登場します。♥中3、♡小6です

※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・いもなど	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3月	ちらし寿司 桃の節句3/3	○	千草和え ♡菜花のすまし汁 ピーチゼリー	油揚げ あなご蒲焼き 卵 かまぼこ 粉寒天	れんこん にんじん さやえんどう にんじん 小松菜 たけのこ 生椎茸 菜花 桃ジュース	米 砂糖 ごま こんにゃく 砂糖 米油	612 kcal 23.5 g 20.7 g 2.5 g	
4	ごはん	○	♥豚肉のしょうが炒め ブロッコリーのおかか和え 茎わかめの炒め煮 大根とにらのみそ汁	豚肉 おかか 茎わかめ 油揚げ みそ	玉ねぎ しょうが ブロッコリー とうもろこし キャベツ ごぼう にんじん 大根 にら	米 米油 砂糖 かたくり粉	600 kcal 29.8 g 18.6 g 3.3 g	
5	ごはん	○	擬製豆腐(甘酢あん) 三色お浸し ♡たけのこなすのみそ炒め もやしともずくのみそ汁	木綿豆腐 ひじき 鶏肉 卵 豚肉 みそ もずく みそ	にんじん 干し椎茸 白菜 にんじん 小松菜 にんにく しょうが なす たけのこ もやし ねぎ	米 米油 砂糖 砂糖 かたくり粉 ごま油 砂糖 かたくり粉	628 kcal 30.6 g 21.0 g 2.8 g	
6	セサミトースト	○	♡きのこサラダ みえのスマイル(春光柑×清見)	豚肉 豆乳 チーズ	玉ねぎ にんにく ホールトマト しめじ えのき にんじん グリンピース 白菜 にんじん チンゲン菜 レモン果汁 みえのスマイル	パン バター はちみつ ごま 砂糖 じゃがいも オリーブ油 砂糖	612 kcal 25.3 g 26.7 g 2.7 g	
7	ごはん (じゃこふりかけ) 魚の日3/7	○	もうかさめのレモン揚げ からし和え 切干大根の含め煮 さつまいものみそ汁	おかか ちりめんじゃこ もうかさめ	レモン果汁 小松菜 にんじん もやし 切干大根 にんじん 枝豆 玉ねぎ	米 ごま 砂糖 米粉 大豆油 砂糖	662 kcal 33.9 g 15.4 g 3.2 g	
10	ごはん アメリカ	○	ポークチャップ 粉ふきいも(パセリ) 水菜のハリハリサラダ ♡ABCマカロニスープ	豚肉 ベーコン	玉ねぎ しめじ パセリ にんじん 切干大根 水菜 もやし ごぼう レモン果汁 キャベツ にんじん 小松菜	米 米油 砂糖 バター じゃがいも 米油	640 kcal 29.5 g 17.0 g 2.5 g	
11	凍り豆腐の そぼろ丼	○	柚子の香和え かぼちゃのみそ汁 でこぼん	鶏肉 大豆 凍り豆腐 みそ みそ	しょうが にんじん 干し椎茸 ねぎ さやいんげん 春菊 えのき 白菜 にんじん ゆず にんにく かぼちゃ 大根 でこぼん	米 米油 砂糖 かたくり粉 砂糖	616 kcal 27.9 g 16.3 g 2.8 g	
12	長崎ちゃんぽん 長崎県	○	わかめとトマトのサラダ 黒糖ミルクゼリー	豚肉 むきえび あさり さつまいも 牛乳 わかめ 粉寒天 牛乳	しょうが にんにく キャベツ ねぎ にんじん もやし たけのこ きくらげ きゅうり トマト とうもろこし	ちゃんぽん麺 米油 ごま油 かたくり粉 ごま油 砂糖 ごま 黒糖	603 kcal 29.8 g 18.9 g 3.4 g	
13	ごはん	○	鯖の梅みそ焼き ♡ごま和え じゃがいもの磯煮 ♡かぶと油揚げのみそ汁	さわら みそ 豚肉 ひじき 油揚げ みそ	梅干し キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ にんじん グリンピース かぶ	米 砂糖 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも しらたき 米油 砂糖	680 kcal 34.2 g 22.5 g 2.6 g	
14	♡♡ポークカレー ライス お楽しみ献立	○	花野菜サラダ ♡米粉のチーズケーキ	豚肉 チーズ	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん ホールトマト りんご 白菜 きゅうり カリフラワー	米 米油 じゃがいも 薄力粉 砂糖 オリーブ油 砂糖	795 kcal 24.7 g 32.9 g 2.1 g	
17	セルフ・ピロシキ ロシア	○	♡♡万代トホトのハーサラダ ♡ウィンナー入り野菜スープ せとか(清見×アソール×マコト)	豚肉 ウィンナー	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ にら にんじん きゅうり キャベツ にんじん 大根 小松菜 せとか	パン 春雨 かたくり粉 ごま油 じゃがいも 大豆油 米油 はちみつ	602 kcal 20.2 g 27.1 g 2.9 g	
18	ごはん 中国	○	豆腐とえびのチリソース ♡わかめの甘酢和え 白菜とほたてのクリームスープ	むきえび 木綿豆腐 みそ わかめ ロースハム ほたて 牛乳	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん キャベツ きゅうり にんじん しょうが ねぎ 白菜	米 かたくり粉 ごま油 砂糖 砂糖 ごま ごま油 春雨	647 kcal 31.0 g 19.4 g 2.8 g	
19	ごはん 毎月19日は食育の日!	○	♡鮭の照り焼き じゃこ和え 生揚げの筑前煮 里いもとなめこのみそ汁	さけ ちりめんじゃこ 生揚げ みそ	もやし 小松菜 しょうが ごぼう れんこん にんじん なめこ ねぎ 枝豆	米 砂糖 かたくり粉 米油 砂糖 こんにゃく 里いも	603 kcal 35.2 g 15.9 g 2.6 g	
20	春分の日							
21	お赤飯 卒業祝い献立	りんごジュース	♡♡鶏肉の唐揚げ ごまマヨ和え ♡お祝いかまぼこ入りすまし汁 ♡いちご	ささげ 鶏肉 かまぼこ	しょうが キャベツ にんじん 小松菜 しょうが にんじん えのき 水菜 いちご	米 ごま 米粉 大豆油 みそ(風味調味料(卵不使用)) ごま	614 kcal 24.5 g 14.4 g 2.4 g	

次の給食は4月9日(水)です

※ 学校行事・食材料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。
9月より、料理名を横にたどると使用食材がわかる表記にしました(食材数の関係で若干上下することがあります)。

月平均:エネルギー637kcal たんぱく質28.6g
脂質20.5g 塩分2.8g