

令和8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	血や肉にのる 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
2月	ごはん	○	♡鮭のバターしょうゆ焼き ごま和え ♡肉じゃが 大根とにらのみそ汁	しらす 魚	にんにく もやし にんじん 小松菜	米   パター かたくり粉 砂糖 ごま油 ごま	619 kcal 35.4 g 16.0 g 2.5 g
3火	あなごちらし 上巳の節句3/3	○	千草和え 菜花のすまし汁 ♡ピーチゼリー	あなご蒲焼き 油揚げ 卵 かまぼこ 粉寒天	れんこん にんじん さやえんどう 小松菜 にんじん   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 砂糖	622 kcal 23.8 g 21.7 g 2.5 g
4水	♡きなこ揚げパン	○	ポークビーンズ ♡しらす入り海藻サラダ みえのスマイル(春光柑×清見)	きなこ 大豆 金時豆 豚肉 しらす わかめ	玉ねぎ にんじん 切り にんにく トマト グリルピー きゅうり キャベツ 切り とうもろこし みえのスマイル   玉ねぎ	パン 菜種油 砂糖 じゃがいも かつ油 砂糖 米油 砂糖	668 kcal 29.0 g 28.9 g 2.4 g
5木	ごはん 啓蟄3/5	○	八宝菜 豆腐の中華スープ りんごきんとん	豚肉 えび あさり 木綿豆腐 生クリーム	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ きくらげ たけのこ 白菜 にら 青梗菜 にんじん もやし しめじ りんご	米   米油 ごま油 かたくり粉 さつまいも パター 砂糖	655 kcal 27.9 g 15.9 g 2.7 g
6金	ごはん	○	ツナポテトオムレツ れんこんとひじきのサラダ 野菜のカレースープ でこぼん	卵 牛乳 ツナ ひじき みそ ベーコン	玉ねぎ にんじん ピーマン れんこん にんじん キャベツ 枝豆 白菜 にんじん 小松菜 でこぼん	米   じゃがいも 砂糖 しらす 砂糖 ごま   かつ油 マネー 風調味料(卵不使用)	667 kcal 24.6 g 24.3 g 2.3 g
9月	豚丼	○	♡♡花野菜のごまヨサダ 里いもと油揚げのうま煮 白菜のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 グリルピー かぼちゃ ブロッコリー きゅうり にんにく にんじん 白菜 えのき	米 米粒麦 米油 砂糖 しらす 砂糖 ごま   かたくり粉 マネー 風調味料(卵不使用) 里いも 砂糖	689 kcal 30.3 g 23.6 g 2.6 g
10火	♡♡塩ラーメン	○	♡ワンタンのパリパリサラダ さつまいものハニーレモン煮	豚肉	しょうが ねぎ にんにく キャベツ にんじん 小松菜 とうもろこし きくらげ トマト 青梗菜 もやし 干しぶどう レモン果汁	中華麺 ごま油 砂糖 米油   砂糖 ごま油 ワンタンの皮 菜種油 さつまいも 砂糖 はちみつ	600 kcal 25.4 g 13.8 g 2.6 g
11水	ごはん	○	生揚げのそぼろあんかけ ボン酢和え ひじきの五目煮 ♡かぼちゃのみそ汁	生揚げ 豚肉 みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ にんじん 白菜 小松菜 干し椎茸 しめじ レモン果汁   にんじん かぼちゃ 玉ねぎ	米   砂糖 ごま油 砂糖   かたくり粉 しらす 米油 砂糖	711 kcal 33.0 g 27.5 g 2.9 g
12木	ごはん	○	♡鯖の照り焼き ♡ごまじゃこ大根サラダ ♡♡豚汁 ♡いちご	さわら ちりめんじゃこ 豚肉 木綿豆腐 みそ	にんじん きゅうり 切干大根 もやし 大根 にんじん ごぼう ねぎ いちご	米   砂糖 かたくり粉 ごま油 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく	644 kcal 36.5 g 20.7 g 2.2 g
13金	ジャンバラヤ お楽しみ献立♪	○	野菜の甘酢和え かぶのスープ ♡米粉のチーズケーキ	ひよこ豆 リンガー えび わかめ かまぼこ ロースハム チーズ 卵 生クリーム	にんにく 切り 玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ にんじん かぶ レモン果汁	米 米粒麦 かつ油 パター 砂糖 ごま油 砂糖 米粉	681 kcal 24.3 g 29.4 g 2.5 g
16月	♡わかめ じゃこごはん	○	ほっけのごま焼き 水菜のサラダ ♡玉ねぎと卵のみそ汁 ♡みかんゼリー	わかめ ちりめんじゃこ しまほっけ みそ 卵 みそ 粉寒天	しょうが   白菜 水菜 にんじん ごぼう れんこん レモン果汁 玉ねぎ   みかんジュース	米 米粒麦 米油 砂糖 ごま 砂糖 ごま 米油   砂糖	629 kcal 32.9 g 17.0 g 2.5 g
17火	♡♡ポーク カレーライス	○	イタリアンサラダ ♡♡スイートポテトパイ	豚肉 チーズ 金時豆	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ にんにく とうもろこし レモン果汁 赤パプリカ	米 米粒麦 米油 じゃがいも 砂糖 薄力粉 砂糖 オリーブ油 さつまいも パイシート パター	720 kcal 22.2 g 25.0 g 1.6 g
18水	♡♡セルフ・ チキンカツバーガー	○	ツナ和え ♡♡ジャーマンポテト ♡野菜スープ	鶏肉 卵 ツナ ウインナー	切干大根 ピーマン にんじん しょうが 玉ねぎ パセリ キャベツ にんじん 小松菜	パン 薄力粉 菜種油 砂糖   パン粉 砂糖 じゃがいも 米油	690 kcal 34.6 g 29.7 g 3.2 g
19木	毎月19日は食育の日! ごはん 春分3/20	○	豆腐のオイスター煮 ♡♡パンパンジーサラダ もずく中華スープ	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 もずく	しょうが にんにく 玉ねぎ 青梗菜 にんじん 白菜 たけのこ きくらげ もやし きゅうり にんじん 大根 ねぎ	米   米油 砂糖 ごま油 かたくり粉 砂糖 ごま ごま油 ごま	640 kcal 32.5 g 21.5 g 2.6 g
23月	お赤飯 卒業祝い献立♪	♡りんごジュース	♡♡ハンバーグ・きのこソース ブロッコリーのコーンと和え 野菜スープ 天草オレンジ(清見×興津早生×バグ)	小豆   生クリーム 牛肉 豚肉 卵 牛乳 かまぼこ	しめじ 玉ねぎ 干し椎茸 マッシュルーム ブロッコリー もやし とうもろこし にんじん 大根 小松菜 天草オレンジ	米 ごま   薄力粉 米油 パン粉 パター 砂糖 砂糖 ごま	730 kcal 30.0 g 21.7 g 2.6 g



次の給食は4月8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。  
料理名を横にたどると、使用食材がわかる表記になっています(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664kcal たんぱく質29.5g 脂質22.4g 塩分2.5g