



3月 献立予定表



★印は3年生のリクエストメニューです!
東京都立田園調布特別支援学校

日	主食	おかず	牛乳	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん	擬製豆腐 ひじきサラダ 飛鳥汁	○	鶏ひき肉 押し豆腐 たまご 干ひじき ロースハム 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 マヨネーズ (エッグケア)	ねぎ にんじん 干し椎茸 キャベツ きゅうり ごぼう はくさい ぶなしめじ こまつな	710 kcal 31.9 g 25.7 g 3.2 g
3火	鯛めし ひなまつり	青菜のツナマヨ和え 粕汁 桃入り桜ゼリー	○	まだい まぐろ缶詰 押し豆腐 アガー 板なしかまぼこ 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ (エッグケア)	ほうれんそう スナッフえんどう にんじん もやし キャベツ だいこん はくさい えのきたけ こまつな ねぎ ★もも缶詰	693 kcal 29.8 g 20.6 g 2.4 g
4水	ごはん	鶏肉のみそ焼き のりごま和え 大根スープ くだもの	○	鶏肉 焼きのり 油揚げ 牛乳	米 砂糖 練りごま 油 ごま	にんにく キャベツ きゅうり にんじん もやし だいこん えのきたけ ぶなしめじ わけぎ ブラッドオレンジ	711 kcal 31.1 g 25.6 g 3.0 g
5木	ツナと小松菜の 和風スパゲティ	カレースープ 豆乳きな粉ゼリー	○	ベーコン まぐろ缶詰 焼きのり 鶏肉 豆乳 きな粉 アガー 牛乳	スパゲッティ 有塩バター ジャがいも 砂糖 油	にんにく こまつな にんじん 玉葱 ぶなしめじ だいこん キャベツ	698 kcal 30.6 g 25.0 g 3.0 g
6金	ジンジャーピラフ	スパニッシュオムレツ 野菜サラダ 白菜スープ	○	鶏肉 ベーコン たまご クリーム 牛乳	米 油 ジャがいも 砂糖	しょうが とうもろこし にんじん さやいんげん 玉葱 トマト キャベツ きゅうり はくさい ぶなしめじ	695 kcal 29.5 g 26.0 g 3.0 g
9月	ピピンバ	バンサンスー 中華野菜スープ くだもの	○	豚ひき肉 たまご ボンレスハム 鶏肉 わかめ 牛乳	米 油 ごま 砂糖 緑豆はるさめ	ぜんまい こまつな もやし にんじん きゅうり しょうが ねぎ チンゲンツアイ 市木オレンジ	725 kcal 30.2 g 25.3 g 2.8 g
10火	ごはん	チキンカツ キャベツ添え ゆかり和え みそ汁	○	鶏肉 たまご 木綿豆腐 カットわかめ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 ジャがいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし えのきたけ ゆかり粉 ねぎ	687 kcal 35.2 g 20.2 g 2.8 g
11水	鶏肉とごぼうの 混ぜご飯	ポテトサラダ 石狩汁 フルーツヨーグルト	○	鶏肉 ロースハム しろさけ 木綿豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 有塩バター 油 ジャがいも 砂糖 マヨネーズ (エッグケア) 板こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん きゅうり 玉葱 だいこん ねぎ はくさい こまつな わけぎ みかん缶詰 もも缶詰 パインアップル缶詰	711 kcal 31.5 g 23.1 g 3.0 g
12木	ごはん	鯖のみそ煮 梅和え のっぺい汁	○	まさば わかめ かつお節 鶏肉 牛乳	米 砂糖 かたくり粉 板こんにゃく さといも	しょうが えのきたけ にんじん だいこん 梅干し 生しいたけ ぶなしめじ ねぎ こまつな	700 kcal 32.1 g 23.2 g 2.9 g
13金	★サンドイッチ (ハム・チーズ)	人参サラダ ポルシチ くだもの ★サンドイッチは3年E組のリクエストメニューです。	○	ロースハム 豚肉 サワークリーム 牛乳	食パン 油 砂糖 マヨネーズ (エッグケア) ジャがいも	キャベツ にんじん パセリ にんにく 玉葱 セロリー しょうが ビーツ 青ピーマン いちご	702 kcal 28.7 g 33.6 g 3.5 g
16月	ごはん	筑前煮 大根じゃこ和風サラダ 豆乳汁	○	鶏肉 ちりめんじゃこ かつお節 豆乳 牛乳	米 油 板こんにゃく さといも 砂糖	にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ れんこん ねぎ さやいんげん だいこん こまつな きゅうり ねぎ ぶなしめじ	685 kcal 26.3 g 17.6 g 2.9 g
17火	ごはん	ヤンニョムチキン チョレギサラダ にら玉スープ	○	鶏肉 カットわかめ 焼きのり たまご 牛乳	米 かたくり粉 ごま油 砂糖 はちみつ ごま	にんにく キャベツ きゅうり こまつな 玉葱 なら えのきたけ ぶなしめじ にんじん	697 kcal 32.4 g 23.7 g 2.1 g
18水	赤飯 そつぎょうぜんじつ 卒業前日	ぶりの照り焼き のり和え すまし汁 フルーツポンチ	○	ささげ ぶり 焼きのり 木綿豆腐 なた 牛乳	米 もち米 ごま 砂糖	ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ ぶなしめじ ねぎ いちご パインアップル缶詰 ★もも缶詰 みかん缶詰	682 kcal 31.1 g 21.0 g 2.6 g
23月	ごはん	生揚げと野菜のみそ炒め 大根コーンサラダ すまし汁 抹茶ミルクゼリー	○	豚肉 生揚げ 絹ごし豆腐 アガー 牛乳	米 油 砂糖	しょうが 青ピーマン ねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ だいこん とうもろこし えのきたけ	705 kcal 27.7 g 20.9 g 2.6 g
24火	チキンカレー	ツナとキャベツのサラダ 野菜ときのこのスープ	○	鶏肉 まぐろ缶詰 牛乳	米 油 ジャがいも 薄力粉 有塩バター 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉葱 にんじん レモン キャベツ きゅうり 黄ピーマン はくさい ぶなしめじ エリンギ こまつな マッシュルーム ★りんご (加熱)	719 kcal 26.8 g 23.6 g 2.5 g

☆天候、交通などの食材の入荷状況により、食材を変更する場合があります。