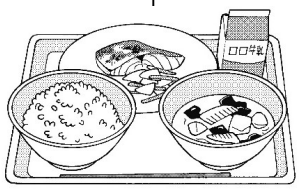
令和7年4月予定献立

東京都立青鳥特別支援学校
校長　髙橋　馨

				
7日(月)	**8日(火)**	**9日(水)**	**10日(木)**	**11日(金)**
始業式		チキンカレーライス コールスローサラダ コンソメスープ フルーツゼリー	ごはん 和風ハンバーグ 梅おかか和え みそ汁	ごはん 魚の塩焼き 筑前煮 みそ汁
0kcal　0.0g	0kcal　0.0g	742kcal　2.8g	680kcal　2.2g	648kcal　2.2g
0.0g　0.0g　0.0g	0.0g　0.0g　0.0g	24.2g　22.4g　119.4g	29.5g　22.9g　96.0g	32.3g　18.5g　91.3g
14日(月)	**15日(火)**	**16日(水)**	**17日(木)**	**18日(金)**
ハムピラフ ごまだれサラダ かぼちゃのクリームスープ りんごゼリー	ごはん 魚のチリソース 春雨サラダ 中華風コーンスープ	ごはん 厚焼き卵 おろし和え みそ汁	うどごはん 魚のごま焼き もやしと小松菜のおひたし みそ汁	あしたばパン ホワイトシチュー ごぼうサラダ みかんゼリー
671kcal　2.4g	721kcal　2.8g	642kcal　2.4g	645kcal　2.4g	678kcal　2.6g
21.1g　18.9g　113.4g	29.4g　18.9g　111.8g	27.7g　19.5g　93.3g	32.4g　22.2g　80.4g	30.0g　20.5g　94.5g
21日(月)	**22日(火)**	**23日(水)**	**24日(木)**	**25日(金)**
ごはん 鶏肉のから揚げ 白菜の柚香あえ みそ汁	ごはん 回鍋肉 中華和え 大根と卵のスープ	ミートソーススパゲッティ 大豆と枝豆のサラダ かぶと青菜のスープ	ごはん 魚のゆずこしょう焼き きゅうりとツナのサラダ みそ汁	ちらし寿司 ごま和え すまし汁 牛乳寒天
659kcal　2.1g	674kcal　2.5g	759kcal　3.2g	750kcal　2.2g	664kcal　2.5g
30.3g　21.6g　91.8g	31.6g　20.6g　93.6g	36.2g　31.7g　93.6g	33.2g　32.9g　83.3g	22.1g　17.1g　108.9g
28日(月)	**29日(火)**	**30日(水)**		
バターライス チーズオムレツ グリーンサラダ ミネストローネ	昭和の日	中華丼 大根サラダ チンゲン菜のスープ たまご蒸しパン		
697kcal　2.2g	0kcal　0.0g	749kcal　2.9g		
28.7g　28.4g　87.1g	0.0g　0.0g　0.0g	27.6g　21.4g　114.8g		

☆牛乳は毎日つきます。

☆食材の都合等により変更することがありますので、ご了承下さい。

☆1食当たりの成分表示は、上段左から熱量(Kcal)、食塩相当量(g)、下段左からたんぱく質(g)、脂質(g)、炭水化物(g)を表示しています。

学校栄養職員　小平 香織 ・ 熊谷 彩子