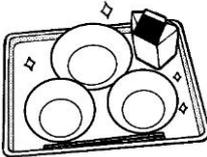
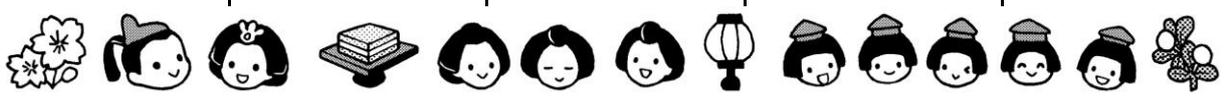


# 令和8年3月予定献立

東京都立青島特別支援学校  
校長 高橋 馨

2日(月)			3日(火)			4日(水)			5日(木)			6日(金)		
麦ごはん 西湖豆腐 もやしのサラダ 中華風コーンスープ			菜の花ちらし 小松菜と油揚げのお浸し かす汁 フルーツヨーグルト			きなこ揚げパン ポトフ グリーンサラダ はるか			ごはん めだいの煮付け 辛子和え 利休汁 黒糖ミルクゼリー			ハヤシライス 鉄骨サラダ きのこのスープ		
706kcal 3.0g			671kcal 2.9g			688kcal 2.5g			688kcal 2.7g			710kcal 2.9g		
30.3g	24.3g	98.5g	28.3g	18.3g	101.5g	29.8g	27.3g	91.4g	29.7g	21.6g	100.9g	25.2g	24.2g	103.9g
9日(月)			10日(火)			11日(水)			12日(木)			13日(金)		
キムチチャーハン わかさぎの唐揚げ ごぼうのサラダ 卵とレタスのスープ			ごはん 五目卵焼き おろしあえ 豚汁 デコポン			黒砂糖パン 魚のパン粉焼き 青菜のマスタードサラダ 野菜スープ			ごはん 肉じゃが おひたし 呉汁			麦ごはん 揚げ餃子 小松菜のナムル わかめスープ		
691kcal 2.9g			686kcal 2.5g			676kcal 2.8g			681kcal 2.6g			731kcal 2.0g		
30.7g	23.2g	97.0g	31.5g	22.3g	97.6g	38.3g	20.7g	91.9g	28.7g	18.5g	111.2g	27.0g	23.4g	109.1g
16日(月)			17日(火)			18日(水)			19日(木)			20日(金)		
ごはん 鮭のえのきバターソース おかかあえ みそ汁 牛乳かん			赤飯 鶏肉の唐揚げ ごまあえ 沢煮椀			ごはん 肉豆腐 梅おかか和え みそ汁			ごはん さわらのおろしポン酢かけ 白菜のごま酢和え みそ汁 日向夏			春分の日		
677kcal 2.3g			678kcal 2.3g			681kcal 2.6g			673kcal 2.5g			0kcal 0.0g		
34.2g	16.9g	99.6g	31.3g	19.4g	99.4g	32.1g	20.5g	99.0g	31.2g	18.7g	98.5g	0.0g	0.0g	0.0g
23日(月)			24日(火)			25日(水)			26日(木)			27日(金)		
わかめうどん 野菜のごま酢和え 小松菜蒸しパン			ごはん いわしの香味揚げ のりあえ けんちん汁			ガーリックライス チリコンカン 小松菜サラダ 卵スープ			春休み					
681kcal 2.7g			688kcal 2.1g			685kcal 2.4g			0kcal 0.0g			0kcal 0.0g		
27.7g	21.1g	101.3g	27.6g	22.3g	98.1g	28.7g	20.6g	103.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g
														

☆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。