

# 令和8年4月予定献立

東京都立青島特別支援学校  
校長 高橋 馨

														
6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)			10日(金)		
始業式			入学式			ポークカレーライス ごまだれサラダ コンソメスープ			ごはん あじの南蛮漬け 筑前煮 大根と小松菜のみそ汁			セサミトースト ホワイトシチュー フレンチサラダ りんごゼリー		
0kcal		0.0g	0kcal		0.0g	706kcal		2.7g	684kcal		2.5g	699kcal		1.9g
0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	0.0g	27.1g	20.9g	108.5g	30.1g	18.0g	103.7g	29.2g	26.3g	98.3g
13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17日(金)		
麦ごはん 麻婆豆腐 切干大根サラダ たまごスープ			ひじきごはん ししゃもの磯辺揚げ ゆず浸し じゃがいものみそ汁			桜ごはん 鶏のゆずこしょう焼き 切干大根のごま酢あえ 豆腐のみそ汁 いちごミルクゼリー			カレーミートドッグ ポトフ 小松菜サラダ 清見オレンジ			ごはん 和風ハンバーグ 千草和え 呉汁		
716kcal		2.9g	693kcal		2.8g	682kcal		2.5g	675kcal		2.7g	670kcal		2.4g
31.8g	25.7g	96.6g	31.7g	22.6g	97.5g	33.0g	19.6g	99.9g	34.4g	25.0g	87.7g	29.6g	21.7g	96.3g
20日(月)			21日(火)			22日(水)			23日(木)			24日(金)		
ごはん さけのホイル焼き もやしと小松菜のお浸し 利休汁 あしたばミルクプリン			二色どんぶり ごまあえ 大根と豆腐のみそ汁			ミートソーススパゲティ コールスローサラダ かぶときのこのスープ 日向夏			麦ごはん かつおのしゅんゆい ごぼうサラダ 中華風コーンスープ			ツナピラフ チーズオムレツ 青菜のマスタードサラダ 野菜スープ		
705kcal		2.5g	686kcal		2.6g	673kcal		2.6g	690kcal		2.3g	679kcal		2.9g
34.7g	20.6g	101.3g	31.5g	24.5g	91.4g	30.3g	22.5g	97.4g	33.8g	17.6g	101.4g	29.7g	25.6g	87.8g
27日(月)			28日(火)			29日(水)			30日(木)					
たけのごはん さわらのごま焼き うどのきんぴら 大根とごぼうのみそ汁			中華丼 中華和え わかめスープ きな粉蒸しパン			昭和の日			ごはん 擬製豆腐 おかかあえ 豚汁 カラマンダリン					
675kcal		2.6g	724kcal		2.9g	0kcal		0.0g	666kcal		2.3g			
32.2g	22.4g	89.3g	28.7g	20.8g	109.8g	0.0g	0.0g	0.0g	30.6g	22.2g	91.7g			

★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。