



# 令和6年4月献立表

東京都立調布特別支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質g 脂質g	メモ	
11 木	七分つきごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 いちご	○	牛乳,豚肉,ハム,豆腐,味噌,生わかめ	米,じゃがいも,卵不使用マヨネーズ	生姜,玉葱,にんじん,コーン,きゅうり,長葱,いちご	487 23.0 18.3	<p>*小学部1年生の給食は、15日(月)から始まります。</p> <p>★16(火) <b>五目卵焼き</b> ひき肉・ひじき・にんじん等具沢山の卵焼きです。</p> <p>★18(木) <b>春野菜の煮物</b> ふぎ・たけのこ・絹さや等を、だしをきかせた優しい味に煮含めます。</p> <p>★24(水) <b>郷土料理の日</b> 月に1回日本各地の郷土料理・食材を紹介します。4月は東京都です。詳しくは給食日より。</p> <p>☆旬の野菜・果物 <b>うど・たけのこ・ふき・アスパラ</b> <b>清見オレンジ・甘夏・養生柑</b> 果物は缶詰も含め全て国産品を使用しています。</p>	
12 金	七分つきごはん かれいの煮つけ ウド入り五目金平 利休汁 デコボン	○	牛乳,かれい,かまぼこ,油揚げ,味噌	米,砂糖,ごま油,つきこんにゃく,ごま,じゃがいも	生姜,長葱,うど,れんこん,人参,いんげん,椎茸,大根,小松菜,デコボン	446 22.1 12.2		
15 月	七分つきごはん 鶏肉の照り焼き 春雨の炒め物 けんちん汁 清見オレンジ	○	牛乳,鶏肉,豚肉,豆腐	米,砂糖,澱粉,春雨,ごま油,ごま,さといも	生姜,にんにく,長葱,玉葱,にんじん,ごぼう,椎茸,いんげん,大根,ごぼう,清見オレンジ	459 21.9 12.9		
16 火	七分つきごはん 五目卵焼き ごまあえ みそ汁 フルーツポンチ	○	牛乳,豚肉,ひじき,鶏卵,油揚げ,味噌	米,油,砂糖,ごま,じゃがいも	玉葱,にんじん,こねぎ,ほうれん草,もやし,りんご缶,みかん缶,桃缶,レモン汁	526 21.4 16.6		
17 水	ミルクパン 鮭のチーズ焼き 青海苔ポテト グリーンサラダ ミネストローネ	○	牛乳,鮭,ピザチーズ,青のり,いんげんまめ,豚肉	ミルクパン,油,じゃがいも	玉葱,ピーマン,えのき,キャベツ,きゅうり,アスパラ,にんにく,セリ,人参,白菜,トマト缶,レタ	469 25.7 19.9		
18 木	七分つきごはん 豚肉のアップルソース焼き 春野菜の煮物 みそ汁 養生柑	○	牛乳,豚肉,角切り昆布,味噌,生わかめ	米,砂糖,こんにゃく,じゃがいも	りんご,筍,ふぎ,にんじん,絹さや,南瓜,玉葱,養生柑	465 20.0 15.4		
19 金	たけのこごはん かじきのおろしがけ 切干大根のごま酢和え すまし汁 デコボン	○	牛乳,油揚げ,メカシキ,すき昆布,豆腐	米,ごま,澱粉,油,砂糖	筍,大根,こねぎ,切干大根,人参,きゅうり,しめじ,糸みつば,デコボン	481 21.9 19.3		
22 月	七分つきごはん いかのかりんと揚げ 野菜のさっぱり和え 担々汁 清見オレンジ	○	牛乳,いか,豚肉,味噌,豆腐,豆乳	米,澱粉,油,砂糖,ごま	生姜,ほうれん草,キャベツ,しめじ,にんにく,長葱,玉葱,にら,清見オレンジ	490 22.7 18.0		
23 火	七分つきごはん つくね焼き 肉じゃが みそ汁 りんごゼリー	○	牛乳,鶏肉,豆腐,豚肉,生わかめ,味噌,粉寒天	米,澱粉,砂糖,油,じゃがいも,糸こんにゃく	生姜,長葱,ごぼう,玉葱,にんじん,さやいんげん,大根,小松菜,りんごジュース	494 24.4 12.7		
24 水	七分つきごはん 明日葉のかき揚げ のりの佃煮 糸寒天のサラダ みそ汁 養生柑	○	牛乳,もみ海苔,ほたて貝柱,鶏卵,糸寒天,豆腐,味噌,生わかめ	米,砂糖,米粉,油	玉葱,にんじん,明日葉,キャベツ,大根,小松菜,コーン,えのき,養生柑	479 16.8 15.7		
25 木	醤油ラーメン 昆布和え フルーツヨーグルト	○	牛乳,なると,焼き豚,生わかめ,塩昆布,プレーンヨーグルト	中華麺,ごま	長葱,もやし,にんじん,小松菜,キャベツ,きゅうり,りんご缶,みかん缶,桃缶	421 19.0 12.3		
26 金	七分つきごはん 焼きししゃも 人参しりしり 呉汁 甘夏	○	牛乳,ししゃも,ツナ,鶏卵,大豆,味噌	米,油,じゃがいも,こんにゃく	だいこん,にんじん,もやし,ごぼう,小松菜,長葱,甘夏	459 21.9 16.3		
29 月	昭和の日							
30 火	七分つきごはん かじきとじゃがいものごま揚げ 海藻サラダ なめこ汁 養生柑	○	牛乳,メカシキ,味噌,海藻ミックス,豆腐	米,澱粉,油,じゃがいも,砂糖,ごま	生姜,アスパラ,きゅうり,コーン,なめこ,長葱,養生柑	512 20.3 18.8		

※食材入荷等の都合により、献立・材料を変更する場合があります。御了承ください。

※栄養価は小学部低学年の数値です。小学部高学年は1.3倍、中学部は1.5倍が目安となっています。

※献立表のイラストは、月刊「学校給食」(全国学校給食協会)、いらすとやのサイトから引用しています。

## お知らせ



《給食費について》

令和6年度は、都立学校給食費負担軽減事業により、都立学校の保護者等が負担する学校給食費を都が全額負担することから、保護者等からの給食費の徴収は行いません。