

# 3月 献立予定表

令和7年度

東京都立東久留米特別支援学校長

菊地 直樹

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
<b>2</b>		<b>3</b> ひなまつり		<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>	
とりにく はくさい 鶏肉と白菜の あんかけうどん◆ こうや豆腐 あ 高野豆腐の揚げ煮 フルーツポンチ◆ ぎゅうにゅう 牛乳		さーもんちらしずし サーモンちらし寿司 しらす和え とろみ汁 いちごミルクゼリー ぎゅうにゅう 牛乳 		おむぎ 押し麦ごはん まいぼとうふ 麻婆豆腐◆ はるさめ 春雨サラダ◆ ちゅうか 中華スープ ぎゅうにゅう 牛乳		はいがまいい 胚芽米入りごはん ぶりの香味焼き◆ ごま浸し うど入りきんぴら ぐだくさん しる 具沢山みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳		こめこ 米粉チキン カレーライス◆ ツナと大豆のサラダ りんご入りヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	
719kcal	26.4g	697kcal	30.6g	667kcal	33.1g	727kcal	33.4g	693kcal	28.2g
22.2g	2.5g	21.1g	2.4g	19.3g	2.5g	25.4g	2.5g	22.4g	1.8g
<b>9</b>		<b>10</b>		<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>	
わかめごはん◆ ごもくたまごや 五目卵焼き えのき和え みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳		だいこん 大根ごはん ぶたにく しょうがいた 豚肉の生姜炒め ふかし芋 やさいわん 野菜碗 ぎゅうにゅう 牛乳		はいがまいい 胚芽米入りごはん ハンバーグ◆ ごまポテト だいず あまずあ 大豆とじゃこの甘酢和え みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳		くろざとう 黒砂糖パン◆ ポークトマトシチュー もやしのさっぱりサラダ あしたばミルクゼリー◆ ぎゅうにゅう 牛乳		はいがまいい 胚芽米入りごはん さけ しおや 鮭の塩焼き きりぼしだいこん にも 切干大根の煮物 やさい すあ 野菜のごま酢和え みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	
636kcal	27.3g	690kcal	31.2g	688kcal	34.2g	670kcal	29.3g	672kcal	32.7g
20.2g	2.5g	15.7g	2.0g	19.6g	2.1g	21.2g	2.5g	22.2g	2.6g
<b>16</b>		<b>17</b>		<b>18</b> <small>そつぱう いわ</small> 卒業お祝いメニュー		<b>19</b> <small>そつぎょうしき</small> 卒業式		<b>20</b>	
スパゲティ ミートソース◆ やさい 野菜サラダ とうにゅう 豆乳コーンスープ◆ ぎゅうにゅう 牛乳		キムチチャーハン◆ まごわやさし和え かんたん 簡単ワンタンスープ いちご◆ ぎゅうにゅう 牛乳		せきはん 赤飯 とり 鶏のから揚げ◆ ごま和え さわにわん 沢煮碗 かんきつるい 柑橘類 ぎゅうにゅう 牛乳		さんしよくどん 三色丼 てっこつ 鉄骨サラダ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳		しゅんぶん ひ 春分の日	
684kcal	34.1g	662kcal	30.8g	732kcal	33.9g	629kcal	28.8g		
21.7g	2.5g	20.2g	2.6g	23.2g	2.3g	20.2g	2.6g		
<b>23</b>		<b>24</b>		<b>25</b>				ほんこう きじゅん ○本校の基準○	
はいがまいい 胚芽米入りごはん しるみぎかな なんばん づ 白身魚の南蛮漬け ひじきとしらすの和え物 さつま汁 ぎゅうにゅう 牛乳		はいがまいい 胚芽米入りごはん とりにく ねぎ や 鶏肉の葱みそ焼き あおな 青菜とツナのサラダ やさいしる 野菜のうすくず汁 ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 牛乳		しゅうりょうしき 修了式 (給食なし)		ざいりょう つごう こんだてへん ※材料の都合により献立変 更する場合があります。 ご了承ください。 ※◆のついた料理は、普通科 3年のリクエスト給食です。 ※マヨネーズは全てノンエッグマ ネーズを使用しています。		エネルギー たんぱく質 740Kcal 28.0g 脂質 食塩相当量 16~24g 2.5g未満 ○今月の平均○ 683kcal 31.1g 20.9g 2.4g	
689kcal	31.5g	671kcal	31.9g						
19.4g	2.5g	19.6g	2.0g						