




















令和7年 3月予定献立表

都立水元特別支援学校

月		火		水		木		金	
<p>3月 きゅうしょくもくひょう</p> <p>げんきにすごせたか ぷりかえろう</p>									
3	495 kcal	4	576 kcal	5	526 kcal	6	592 kcal	7	kcal
<p>【ひなまつり こんだて】</p> <p>ぎゅうにゅう さけのごもくちらしずし なのはなのごまあえ すましじる ももゼリー </p>		<p>ぎゅうにゅう ミートソーススパゲティ★ イタリアンサラダ★ かぶのとろとろスープ </p>		<p>ぎゅうにゅう てづくりチャーシューのチャーハン★ はるさめサラダ だいずのつぶつぶスープ くだもの(でこぼん) </p>		<p>ぎゅうにゅう ごはん しろみざかなフライ やさいとこんぶのあえもの じゃがいものそぼろに ごもくみそしる  </p>		<p>いちにちにゅうがく・ にゅうがくせつめいかい (きゅうしょく なし)</p>	
10	559 kcal	11	498 kcal	12	607 kcal	13	504 kcal	14	484 kcal
<p>ぎゅうにゅう ごはん マーボーどうふ★ やさいのちゅうかあえ にらたまスープ  </p>		<p>ぎゅうにゅう むぎごはん さけのねぎみそやき★ だいこんのごまずあえ こまつなのびたし きのこじる  </p>		<p>【小6 リクエスト こんだて】</p> <p>ぎゅうにゅう チキンカツカレーライス★ グリーンサラダ フルーツヨーグルト★ </p>		<p>ぎゅうにゅう ぎゅうどん★ やさいとわかめのすのもの かぶのみそしる くだもの(きよみオレンジ) </p>		<p>ぎゅうにゅう こめこのセルフクリームパン★ ポトフ トマトサラダ★ りんごゼリー★  </p>	
17	499 kcal	18	540 kcal	19	496 kcal	20		21	
<p>ぎゅうにゅう むぎごはん めかじきのしょうがやき★ キャベツのおかかあえ こうやどうふとじゃこのいりに とんじる★  </p>		<p>【中3 リクエスト こんだて】</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん ハンバーグ★ フライドポテト★ たっぷりやさいのスープ★ ブルーベリーヨーグルト★  </p>		<p>【そつぎょう おいおい こんだて】</p> <p>ぎゅうにゅう おせきはん★ とりにくのからあげ★ おひたし こづゆ くだもの(いちご)★  </p>		<p>しゅんぶんのひ</p>		<p>そつぎょうしき(ちゅうがくぶ) (きゅうしょく なし)</p>	
<p>※都合により献立が変更になる場合があります。裏面に使用食材を記入しています。栄養価は小学部低学年の数値です。小学部高学年は、1.2倍、中学部は、1.4倍になります。</p> <p>※★がついた料理は卒業学年(中学部3年生、小学部6年生)からのリクエスト料理です。</p>									