

# 令和8年3月予定献立表



都立村山特別支援学校  
 校長 阿部 智子  
 栄養士 長内 ゆり  
 樋口 綾香



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事です。  
 季節の花にちなんで、「桃の節句」とも言います。  
 桃の花やひな人形を飾り、様々な願いを込めた料理を食べて厄を払います。



ちらしずし



ハマグリうしおじるの潮汁



ひしもち



しろざけ  
白酒



ひなあられ



| 2日(月)  | 3日(火)  | 桃の節句(ひな祭り)  | 4日(水)  | 5日(木)   | 6日(金) |
|--|--|---|--|---|-------|
| ジョア(ブルーベリー)<br>ごはん<br>ほうれん草とえのきのスープ<br>ミートボールクリームソース<br>トマトとキャベツのサラダ | 牛乳<br>ちらし寿司(高3)<br>すまし汁(かまぼこ)<br>さわらの塩焼き<br>小松菜のごま和え<br>桃ゼリー | 牛乳<br>カレーパン<br>野菜のミルクスープ<br>コーンコールスロー(中1・高2)<br>いちご(小3・5)                       | 牛乳<br>ごはん<br>みそ汁(大根、油揚げ)<br>つくね<br>小松菜のレモン和え<br>さつまいもとりんごの甘煮 | 牛乳<br>ごはん<br>豆腐とわかめのスープ<br>カラスガレイのチリソースがけ<br>バンバンジー<br>でこぼん |       |
| 588kcal   461kcal   371kcal  | 600kcal   559kcal   495kcal                                  | 582kcal   545kcal   498kcal   | 625kcal   519kcal   436kcal                                  | 580kcal   599kcal   509kcal                                 |       |
| 9日(月)  | 10日(火)   | 11日(水)  | 12日(木)   | 13日(金)  |       |
| 牛乳<br>ごはん<br>みそ汁(小松菜、高野豆腐)<br>鮭の西京焼き<br>けんちん煮<br>きゅうりとわかめの酢の物        | 牛乳<br>チリコンカルネライス<br>角切り野菜のスープ<br>コブサラダ                       | 牛乳<br>わかめごはん(中3)<br>おくずがけ<br>千草焼き<br>切干大根のケチャップ煮<br>せとか                         | 牛乳<br>塩ラーメン<br>しゅうまい<br>鉄骨サラダ<br>杏仁豆腐                        | 牛乳<br>サンドイッチ(たまご・ツナ)<br>ミネストローネ<br>花野菜のサラダ<br>ミルクティゼリー      |       |
| 588kcal   495kcal   431kcal  | 591kcal   555kcal   506kcal                                  | 601kcal   548kcal   472kcal   | 598kcal   476kcal   436kcal                                  | 612kcal   546kcal   508kcal                                 |       |
| 16日(月)   | 17日(火)   | 18日(水)  | 19日(木)   | 20日(金)  |       |
| 牛乳<br>ナポリタン<br>キャベツのスープ<br>鶏のから揚げ<br>マッシュポテト<br>フルーツゼリー(いちご入り)       | 牛乳<br>ごはん<br>みそ汁(さつまいも、油揚げ)<br>肉豆腐<br>大根の梅和え(小1)             | コーヒー牛乳(小3・4・高2)<br>ギャル風パラパラチャーハン<br>春雨スープ<br>レバーとじゃがいもの揚げ煮<br>ナムル<br>ベイクドチーズケーキ | 牛乳<br>赤飯<br>すまし汁(豆腐、わかめ)<br>鮭のごまだれかけ<br>磯和え<br>ミルクゼリーいちごソース  | 卒業証書<br>春分の日  |       |
| 592kcal   582kcal   527kcal  | 602kcal   547kcal   458kcal                                  | 694kcal   693kcal   563kcal   | 635kcal   582kcal   510kcal                                  |   |       |

※3月12日、16日、18日は、各学部の卒業学年と一緒に考えたメニューです。

令和8年3月予定使用食材

| 日   | 牛乳 | 献立名(普通食)       | 赤の仲間血や肉になる                 | 黄の仲間熱やカの元になる         | 緑の仲間の調子を整える                     | その他          | 日           | 牛乳         | 献立名(普通食)   | 赤の仲間血や肉になる     | 黄の仲間熱やカ元になる         | 緑の仲間の調子を整える                        | その他                      |            |
|-----|----|----------------|----------------------------|----------------------|---------------------------------|--------------|-------------|------------|------------|----------------|---------------------|------------------------------------|--------------------------|------------|
| 2月  |    | ジョア(ブルーベリー)    | ジョア                        |                      |                                 |              | 1<br>水      | ○          | わかめごはん     | わかめ            | 米,ごま                |                                    |                          |            |
|     |    | ごはん            |                            | 米                    |                                 |              |             |            | おくずかけ      | 油揚げ(豆腐)        | 糸こんにゃく,じゃがいも,麩,てんぷん | にんじん,ごぼう,干し椎茸                      |                          |            |
|     |    | ほうれん草とえのきスープ   | ベーコン×                      |                      | にんにく,しょうが,ほうれん草,玉葱,にんじん,えのき     |              |             |            | ○          | 千草焼き           | 豆腐,たまご,鶏肉           | 油,砂糖,てんぷん                          | にんじん,ほうれん草,ねぎ(玉葱)        |            |
|     |    | ミートボールのクリームソース | 豚肉,牛乳,たまご×,おから×,粉チーズ,生クリーム | 油,パン粉,バター,小麦粉,米粉×    | 玉葱,マッシュルーム                      |              |             |            |            | 切り干し大根のケチャップ煮  | 豚肉×                 | 油,砂糖                               | 切干しだいこん,玉葱,ピーマン          |            |
|     |    | トマトとキャベツのサラダ   |                            | 油,砂糖                 | トマト,キャベツ,きゅうり,玉葱                |              |             |            |            | 果物(せとか)        |                     |                                    | せとか                      |            |
| 3月  | ○  | ちらし寿司          | 高野豆腐,たまご,のり×               | 米,砂糖                 | 干し椎茸,にんじん,さやいんげん                |              | 1<br>2<br>木 | ○          | 塩ラーメン      | なると            | 中華めん,油              | ほうれん草,もやし×,ねぎ,にんにく,しょうが            |                          |            |
|     |    | すまし汁(かまぼこ)     | かまぼこ,わかめ                   |                      | えのき                             |              |             |            | しゅうまい      | 豚肉,豆腐×         | 砂糖,油,てんぷん,しゅうまいの皮   | しょうが,玉葱,干し椎茸×                      |                          |            |
|     |    | 鱈の塩焼き          | さわら                        |                      |                                 |              |             |            | ○          | 鉄骨サラダ          | ひじき,しらす干し,チーズ       | 砂糖                                 | だいこん,こまつな,にんじん,レモン       |            |
|     |    | 小松菜のごまあえ       |                            | ごま,砂糖                | こまつな,にんじん,キャベツ                  |              |             |            |            | 杏仁豆腐           | 寒天,牛乳               | 砂糖                                 | ミックスフルーツ(りんご・白桃・黄桃・洋梨)   | アーモンドエッセンス |
|     |    | 桃ゼリー           | 寒天                         | 砂糖                   | 桃ジュース,黄桃缶,白桃缶                   |              |             |            |            | サンドイッチ(ツナ卵)    | ツナ(めかじき),たまご        | パン,ノンエッグマヨ,砂糖                      | きゅうり                     |            |
| 4月  | ○  | 手作りカレーパン       | 豚肉,たまご×                    | パン,油,砂糖,小麦粉×,バター,パン粉 | 玉葱,にんじん,りんご                     | カレー粉         | 1<br>3<br>金 | ○          | ミネストローネ    | 豚肉×            | 油,マカロニ,砂糖           | 玉葱,にんじん,セロリー×,キャベツ,かぶ,トマト缶,ビュレ     |                          |            |
|     |    | 野菜のミルクスープ      | ベーコン×,大豆,牛乳                | じゃがいも                | にんにく,しょうが,セロリー×,玉葱,にんじん         |              |             |            | ○          | 温野菜サラダ         |                     | じゃがいも,油,砂糖                         | ブロッコリー,カリフラワー,にんじん,にんにく  |            |
|     |    | コーンコールスロー      |                            | 油,砂糖                 | キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,玉葱,りんご    |              |             |            |            | ミルクティーゼリー      | 牛乳,寒天,生クリーム         | 砂糖                                 |                          | 紅茶         |
|     |    | 果物(いちご)        |                            |                      | いちご                             |              |             |            |            |                |                     |                                    |                          |            |
| 5月  | ○  | ごはん            |                            | 米                    |                                 |              | 1<br>6<br>月 | ○          | スパゲティナポリタン | ベーコン,粉チーズ      | スパゲティ,油,砂糖          | にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,ビュレ |                          |            |
|     |    | みそ汁(大根・油揚げ)    | 油揚げ(豆腐),みそ                 |                      | だいこん                            |              |             |            | ○          | キャベツのスープ       |                     |                                    | にんにく,しょうが,キャベツ,玉葱,にんじん   |            |
|     |    | つくね            | 鶏肉,豆腐×,牛乳×,たまご×,みそ         | パン粉,砂糖,てんぷん          | ねぎ×,しょうが                        |              |             |            |            | 鶏のから揚げ         | 鶏肉                  | 米粉×,油                              | にんにく,しょうが                |            |
|     |    | 小松菜のレモン和え      |                            | 砂糖                   | こまつな,しめじ(舞茸),レモン                |              |             |            |            | マッシュポテト        | 牛乳                  | じゃがいも,バター                          |                          |            |
|     |    | さつま芋とりんごの甘煮    |                            | さつまいも,砂糖,バター         | りんご                             |              |             |            |            | フルーツゼリー        | 寒天                  | 砂糖                                 | いちご,みかん缶,バイン缶            |            |
| 6月  | ○  | ごはん            |                            | 米                    |                                 |              | 1<br>7<br>火 | ○          | ごはん        |                | 米                   |                                    |                          |            |
|     |    | 豆腐とわかめのスープ     | 豆腐,わかめ                     | 油                    | にんにく,しょうが,こまつな                  |              |             |            | ○          | みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)  | 油揚げ(豆腐),みそ          | さつまいも                              | 玉葱                       |            |
|     |    | カラスガレイのチリソースかけ | からすがれい(めかじき)               | てんぷん,油,砂糖            | しょうが,にんにく,ねぎ×                   | チリソース        |             |            |            | 肉豆腐            | 牛肉,豆腐               | 砂糖,しらたき                            | はくさい,にんじん,玉葱,こまつな        |            |
|     |    | パンバンジー         | ささ身                        | ごま,油,砂糖              | もやし×,だいこん,きゅうり,しょうが,ねぎ×         |              |             |            |            | 大根の梅和え         | かつお節                |                                    | だいこん,きゅうり,梅肉             |            |
|     |    | でこぼん           |                            |                      | でこぼん                            |              |             |            |            |                |                     |                                    |                          |            |
| 9月  | ○  | ごはん            |                            | 米                    |                                 |              | 1<br>8<br>水 | ○          | コーヒー牛乳     | コーヒー牛乳         |                     |                                    |                          |            |
|     |    | みそ汁(小松菜・高野豆腐)  | 高野豆腐,みそ                    |                      | こまつな,玉葱                         |              |             |            | チャーハン      | 焼き豚(豚肉),たまご    | 米,おおむぎ×,油           | にんじん,ねぎ(玉葱),グリーンピース                |                          |            |
|     |    | 鮭の西京焼き         | 銀鮭,西京みそ,みそ                 |                      |                                 |              |             |            | ○          | 春雨スープ          |                     | はるさめ                               | にんにく,しょうが,にんじん,はくさい,干し椎茸 |            |
|     |    | けんちん煮          | 豆腐                         | 油,砂糖                 | だいこん,にんじん                       |              |             |            |            | レバーとじゃがいもの揚げ煮  | 豚レバー,みそ             | てんぷん,じゃがいも,油,砂糖                    | しょうが,にんにく                |            |
|     |    | きゅうりとわかめの酢の物   | わかめ,しらす干し                  | 砂糖                   | きゅうり,もやし×                       |              |             |            |            | ナムル            |                     | ごま,砂糖,油                            | こまつな,もやし×,にんじん,にんにく      |            |
| 11月 | ○  | チリコンカルネライス     | 豚肉,大豆                      | 米,油,米粉               | にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,トマト缶,ビュレ | カレー粉,パプリカ,チリ | 1<br>9<br>木 | ○          | 赤飯         | あずき            | 米,もち米×,黒ごま          |                                    |                          |            |
|     |    | 角切り野菜のスープ      |                            |                      | にんにく,しょうが,かぶ,玉葱,にんじん,セロリー×      |              |             |            | ○          | すまし汁(かぶ・人参・青菜) |                     |                                    | かぶ,にんじん,ほうれん草            |            |
|     |    | コブサラダ          | チーズ,ささ身,たまご                | ノンエッグマヨ              | トマト,きゅうり,ブロッコリー,にんにく            | チリパウダー       |             |            |            | 鮭のごまだれかけ       | 銀鮭,みそ               | 砂糖,ごま,てんぷん                         |                          |            |
|     |    |                |                            |                      |                                 |              |             | 磯あえ        | のり         | 油              | こまつな,キャベツ,えのき       |                                    |                          |            |
|     |    |                |                            |                      |                                 |              |             | ミルクゼリー苺ソース | 牛乳,寒天      | 砂糖             | いちご                 |                                    |                          |            |

\*本校では、マヨネーズの代用として、卵を使用していない商品を使用しております。  
\*普通食で使用して、形態食で使用しない食材には×、形態食のみ使用する食材には○、普通食と異なる食材を使用する場合は( )内に記載しています。

\*その他の欄には、基本調味料(塩、しょうゆ、酢、みりん、酒、ワイン、ソース、ケチャップ等)は記載していません。  
\*ほとんど毎日、形態食には、バター、長芋、くず粉、寒天、パン粉、玉ねぎ、ささみを使用しています。  
\*形態食では、チーズの代わりにクリームチーズを使用します。