





[配布用献立表]

2026年 4月

友部・友部東特別支援学校

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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
7 火	ごはん	○		ごはん, 強化米		645 kcal	
	さばのみそ煮			★さば		22.0 g	
	切干大根の煮物			油揚げ	三温糖, 油	切干しだいこん, にんじん, 干し椎茸	3.0 g
	豆腐とわかめのみそ汁			木綿豆腐, わかめ, みそ		長ねぎ	
8 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		639 kcal	
	乳酸菌飲料			★乳			22.3 g
	ポークカレー			豚肉	じゃがいも, 油	たまねぎ, にんじん, グリンピース	2.3 g
	グリーンサラダ				オリーブ油	ブロッコリー, カリフラワー, きゅうり	
9 木	ココア揚げパン	○	入学お祝メニュー	★コッペパン, 大豆油, ココア		746 kcal	
	カラフルサラダ				ブロッコリー, とうもろこし, 赤ピーマン たまねぎ	30.3 g	
	ワンタンスープ			豚肉	ワンタン	にんじん, もやし, たら, 長ねぎ, 干し椎茸 しょうが	2.7 g
	ヨーグルト			★乳			
10 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		671 kcal	
	麻婆豆腐			豚肉, 豆腐, みそ	油, 三温糖, 片栗粉, ★ごま油	にんじん, たら, たまねぎ, 長ねぎ, しょうが	27.0 g
	春雨とハムのサラダ			ハム	春雨, 上白糖, 油	キャベツ, きゅうり	1.8 g
13 月	ごはん	○		ごはん, 強化米		613 kcal	
	納豆			納豆			26.1 g
	肉じゃが			豚肉	じゃがいも, しらたき, 三温糖, 油	にんじん, たまねぎ, グリンピース, 干し椎茸	2.6 g
	えのきのみそ汁			油揚げ, みそ		えのきたけ	
14 火	きつねうどん	○		うどん	小松菜, にんじん, 長ねぎ	680 kcal	
	肉団子			鶏肉		たまねぎ, にんく, しょうが	33.4 g
	昆布あえ			塩昆布	★ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	2.9 g
15 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		662 kcal	
	白身魚の甘醤油かけ			★ホキ	大豆油, 上白糖, パン粉, 小麦粉		25.7 g
	生姜あえ					キャベツ, きゅうり, こまつな	2.7 g
	もやしたっぷり味噌汁			豚肉, 油揚げ, みそ	油	もやし, にんじん, だいこん	
16 木	コッペパン	○		★コッペパン		769 kcal	
	アプリコットジャム				砂糖, 水飴	あんず	33.1 g
	チキンナゲット			鶏肉	小麦粉, パン粉, 大豆油		2.7 g
	コールスローサラダ			ハム	油	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	
	ポークビーンズ			豚肉, 大豆	じゃがいも, 大豆油, 上白糖	たまねぎ, さやいんげん, トマト	
17 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		598 kcal	
	赤魚の一夜干し			★赤魚			24.1 g
	磯香あえ			のり		小松菜, キャベツ, にんじん, もやし	2.6 g
	豆腐とわかめのみそ汁			木綿豆腐, わかめ, みそ		長ねぎ	

20月	ごはん		ごはん, 強化米		699 kcal
	餃子	鶏肉, 豚肉	小麦粉, パン粉	キャベツ, たまねぎ, にら, しょうが	22.6 g
	チャブチェ	豚肉	春雨, 上白糖, ★ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, もやし 干し椎茸, 小松菜	1.7 g
	春雨スープ	ベーコン	春雨	たまねぎ, もやし, にんじん	
21火	ごはん		ごはん, 強化米		587 kcal
	鶏の照り焼き	鶏肉		しょうが	26.5 g
	おかかあえ	★かつお節		ほうれんそう, もやし, にんじん	2.0 g
	なめこ汁	木綿豆腐, みそ		なめこ, 長ねぎ, にんじん	
22水	ごはん		ごはん, 強化米		585 kcal
	豚ヒレカツ	豚肉	小麦粉, パン粉, 大豆油		22.8 g
	もやしのナムル		上白糖, ★ごま油	ほうれんそう, にんじん, もやし	2.0 g
	玉ねぎのみそ汁	みそ		たまねぎ, あさつき	
23木	ミルクパン		★ミルクパン		742 kcal
	野菜コロッケ		じゃがいも, 大豆油, パン粉, 小麦粉	たまねぎ, とうもろこし, いんげん	22.9 g
	カラフルサラダ			ブロッコリー, とうもろこし, 赤ピーマン たまねぎ	1.7 g
	キャロットスープ	ベーコン, ★牛乳, ★生クリーム	じゃがいも, ★バター, 小麦粉	にんじん, たまねぎ	
24金	ごはん		ごはん, 強化米		602 kcal
	さわらの西京焼き	★さわら			24.2 g
	春野菜サラダ		オリーブ油	キャベツ, アスパラガス, とうもろこし きゅうり	0.9 g
	沢煮椀	豚肉		だいこん, ごぼう, たけのこ, 長ねぎ, 干し椎茸	
27月	親子丼	鶏肉, なた, ★卵	ごはん, 強化米, 上白糖	にんじん, たまねぎ, グリンピース	672 kcal
	生姜あえ			キャベツ, きゅうり, こまつな	33.8 g
	すまし汁	かまぼこ, わかめ	麩	みずな	2.8 g
28火	醤油ラーメン	豚肉, なた	中華めん, 油, ★ごま油	もやし, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, 小松菜	701 kcal
	春巻き		春雨, 大豆油, 小麦粉, でんぷん	キャベツ, にんじん, たまねぎ	23.6 g
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも, マヨネーズ (卵なし)	きゅうり, にんじん	2.7 g
30木	ごはん		ごはん, 強化米		608 kcal
	鶏肉のから揚げ	鶏肉	片栗粉, 小麦粉, 大豆油		26.4 g
	大根サラダ	シーチキン	上白糖	だいこん, にんじん, きゅうり	1.6 g
	わかめスープ	わかめ, 木綿豆腐		長ねぎ, ぶなしめじ	

※アレルギー食品には★印を表示しています

からだがよるこぶメニュー

