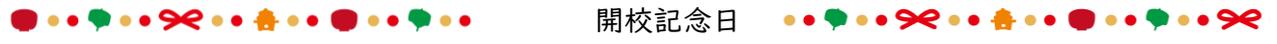




令和8年 1月予定献立表



東京都立中野特別支援学校+
しいの木分教室
校長 和田 慎也

日	主食	主菜・副菜・汁物	赤のなかま 血や肉になるもの	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー kcal
9 金	赤 まい米	鮭の照り焼き 紅白なます風サラダ 金時豆の甘煮 七草汁	牛乳, 鮭, 金時豆, 花かつお, 油揚げ	精白米, もち米, 赤米, 三温糖, 油, くず粉, かたくり粉	だいこん, にんじん, 玉葱, はくさい, しゅんぎく, かぶ, せり, 系みつば, ねぎ	705 594
13 火	鯛 め し	鶏肉の西京焼き ゆず和え 根菜雑煮 みかん	牛乳, 鯛, 鶏モモ肉, 西京みそ, 花かつお	精白米, はいが精米, 油, 三温糖, くず粉, かたくり粉	しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな, ゆず, だいこん, はくさい, れんこん, 椎茸, ねぎ, みかん	638 546
14 水	☆ミート スパゲティ	☆コーンサラダ りんごゼリー	牛乳, 豚肉, 寒天	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 三温糖, くず粉, 上白糖, かたくり粉	にんにく, 玉葱, にんじん, セロリー, マッシュルーム, コーン, キャベツ, りんご(ストレートジュース)	677 564
15 木	ごはん	ぶりのカレー焼き じゃこサラダ ひじきの五目煮 生姜豚汁	牛乳, ぶり, ちりめんじゃこ, 干ひじき, 大豆, 豚肉, 豆腐, みそ	はいが精米, 精白米, 三温糖, ごま油, 油, こんにゃく, じゃがいも	にんにく, しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん, 椎茸, さやいんげん, だいこん, ごぼう, ねぎ	717 606
16 金	 開校記念日 					
19 月	ごはん	☆揚げぎょうざ バンサンスー キムチスープ	牛乳, 鶏ひき肉, 鶏モモ肉, みそ, 豆腐	はいが精米, 精白米, くず粉, ぎょうざの皮, はるさめ, 三温糖, ごま油, 油, かたくり粉	キャベツ, にら, しょうが, にんにく, きゅうり, にんじん, りょくとうもやし, キムチ漬け, はくさい, えのきたけ, ねぎ	682 572
20 火	親子丼	ごま和え 大根のみそ汁	牛乳, 鶏モモ肉, たまご, 生揚げ, みそ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, くず粉, ごま, かたくり粉	玉葱, ねぎ, グリンピース, こまつな, にんじん, キャベツ, だいこん	695 578
21 水	チキン クリームライス	コールスローサラダ りんご	牛乳, 鶏モモ肉, ベーコン, 調理用牛乳, いんげんまめピューレ, クリーム(乳脂肪)	精白米, はいが精米, 油, バター, 米粉, 三温糖	にんにく, マッシュルーム, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, りんご	692 580
22 木	ごはん	☆鶏肉の唐揚げ のり and え 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁	牛乳, 鶏モモ肉, きざみのり, 大豆, 油揚げ, 生揚げ, みそ	はいが精米, 精白米, くず粉, 油, 三温糖, かたくり粉	しょうが, にんにく, こまつな, にんじん, えのきたけ, 切干しいこん, キャベツ	706 583
23 金	☆カレーうどん	和風ポテトサラダ みかん	牛乳, 豚肉, 生揚げ	うどん, 油, 三温糖, くず粉, じゃがいも, かたくり粉	玉葱, にんじん, 椎茸, たけのこ, ねぎ, きゅうり, コーン, みかん	636 539
26 月	タイ料理 ガパオライス	ヤムウンセン マンゴーヨーグルト	牛乳, 鶏ひき肉, 大豆, ヨーグルト	精白米, はいが精米, 油, 三温糖, くず粉, ごま油, はるさめ, かたくり粉	にんにく, 玉葱, にんじん, 青ピーマン, 赤ピーマン, バジル, きゅうり, りょくとうもやし, きくらげ, レモン, マンゴー缶	670 558
27 火	スペイン料理 パエリア	スパニッシュオムレツ ガーリックトマトスープ	牛乳, 鶏モモ肉, あさり, いか, ウィンナー, クリーム(乳脂肪), 調理用牛乳, たまご, チーズ, ベーコン	はいが精米, 精白米, オリーブ油, 油, じゃがいも, 三温糖	にんにく, 玉葱, 青ピーマン, 赤ピーマン, コーン, セロリー, にんじん, トマト	714 593
28 水	フランス料理 ☆フレンチ トースト	ヴィネグレットサラダ ポトフ	牛乳, たまご, 調理用牛乳, 豚肉, ウィンナー	食パン, 上白糖, バター, オリーブ油, 油, じゃがいも	キャベツ, きゅうり, コーン, レモン, にんにく, 玉葱, にんじん, セロリー	649 514
29 木	アメリカ料理 ジャンバラヤ	コブサラダ クラムチャウダー	牛乳, 鶏モモ肉, ウィンナー, まぐろ缶詰, 大豆, ベーコン, あさりおきみ, 豆乳	精白米, はいが精米, 油, オリーブ油, 上白糖, じゃがいも, 米粉	セロリー, にんにく, 玉葱, 赤ピーマン, コーン, きゅうり, にんじん, パセリ	765 634
30 金	東京都の地場食材料 キメジマグロの 麻婆丼	白菜と小松菜のスープ 明日葉チーズケーキ	牛乳, めじまぐろ, 豚肉, 豆腐, みそ, クリームチーズ, クリーム(植物性脂肪), たまご	はいが精米, 精白米, 油, くず粉, ごま油, 薄力粉, 上白糖, かたくり粉	しょうが, にんにく, ねぎ, 玉葱, たけのこ, にら, はくさい, こまつな, 粉末あしたば, レモン	730 606

↑ 全国学校給食週間 ↓

*献立名の前に☆がついているのは、リクエスト給食です。今月は小学部1年生のリクエストです。

*牛乳は毎日つきます。

*ごはんは、秋田県産と山形県産のお米を使用する予定です。

*献立は食材の都合等により変更する場合があります。御了承ください。

上段 中・高等部

下段 小・高学年