



令和8年2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
2月	こぎつねごはん	豆腐の野菜あんかけ 白菜のごま酢和え じゃがいものみそ汁	牛乳, 油揚げ, 鶏ひき肉, 豆腐, 豚肉, わかめ, みそ	はいが*精米, 精白米, 三温糖, 油, くずでん粉, ごま, じゃがいも	にんじん, さやいんげん, しょうが, 玉葱, たけのこ, りよくとうもやし, まいたけ, グリンピース, はくさい, こまつな, ねぎ	565
						671
3火	ソフトフランスパン	★マカロニグラタン フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳, 鶏肉, 豆乳, チーズ, 豚肉	ソフトフランスパン, マカロニ, 油, 米粉, パン粉	ぶなしめじ, 玉葱, キャベツ, 赤ピーマン, きゅうり, にんじん, にんにく, しょうが, こまつな	575
						682
4水	炒り豆ごはん	いわしのかば焼き 菜の花和え すまし汁 はるみ	牛乳, いり大豆(黄大豆), まいわし, 花かつお, 蒸しわかめ	はいが*精米, 精白米, もち米, かたくり粉, 油, 三温糖, 上白糖	しょうが, キャベツ, りよくとうもやし, 和種なばな, にんじん, ほうれんそう, えのきたけ, はるみ	595
						730
5木	ハッシュドビーフライス	コーンサラダ 白菜スープ	牛乳, 牛肉, クリーム(乳脂肪), ベーコン	はいが*精米, 精白米, 油, 米粉, 三温糖	玉葱, にんじん, 青ピーマン, マッシュルーム, キャベツ, さやいんげん, コーン, はくさい	606
						730
6金	ごはん	かじきの東煮 ゆずポン和え きのこ汁 いちご	牛乳, めかじき, 豚肉	はいが*精米, 精白米, かたくり粉, 米粉, 上白糖, 三温糖, 油	しょうが, こまつな, はくさい, にんじん, ゆず, えのきたけ, まいたけ, ぶなしめじ, ねぎ, いちご	600
						719
9月	ごはん	カレー肉じゃが じゃこ和え 生揚げのみそ汁	牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ, 生揚げ, みそ	はいが*精米, 精白米, 油, じゃがいも, つきこんにゃく, 三温糖, くずでん粉	しょうが, 玉葱, にんじん, グリンピース, こまつな, りよくとうもやし, まいたけ, えのきたけ	537
						643
10火	ごはん	魚のねぎみそ焼き ほうれん草のごま和え ひじきの煮物 けんちん汁	牛乳, しろさけ, みそ, 干ひじき, 大豆(国産・ゆで), 豆腐	はいが*精米, 精白米, 三温糖, ごま, 油, つきこんにゃく, さといも	ねぎ, しょうが, ほうれんそう, にんじん, キャベツ, 椎茸, さやいんげん, ごぼう, だいこん	539
						655
11水	建国記念の日					
12木	ツナピラフ	小松菜サラダ トマトスープ ★チョコプリン	牛乳, ツナ, 大豆, ハム, 豚肉, たまご, 調理用牛乳	精白米, はいが*精米, 油, 三温糖, 油, ミルクチョコレート	にんにく, 玉葱, にんじん, コーン, マッシュルーム, 青ピーマン, こまつな, キャベツ, きゅうり, レモン, セロリー, トマト	626
						755
13金	★あんかけ焼きそば	★フライドポテト 中華風甘酢漬け	牛乳, 豚肉, いか	蒸し中華めん, 油, くずでん粉, ごま油, じゃがいも, 三温糖	キャベツ, にんじん, たけのこ, 玉葱, チンゲンツァイ, きゅうり, だいこん, 赤ピーマン	535
						641
16月	みそすきやき	ちぐさやき 豆腐のすまし汁	牛乳, 牛肉, みそ, 油揚げ, 花かつお, 豆腐	はいが*精米, 精白米, 三温糖, 油, つきこんにゃく	玉葱, ごぼう, にんじん, ぶなしめじ, 葉ねぎ, こまつな, キャベツ, ねぎ	557
						668
17火	ごはん	五目卵焼き 白花豆煮 野菜のツナ和え 実だくさん汁	牛乳, 鶏ひき肉, 干ひじき, たまご, 豆腐, べにばないんげん, ツナ, 鶏肉, みそ	はいが*精米, 精白米, 油, 三温糖, じゃがいも, つきこんにゃく	にんじん, 玉葱, こまつな, ほうれんそう, キャベツ, だいこん, ごぼう, 葉ねぎ	588
						707
18水	ごはん	魚のコーンマヨネーズ焼き 青菜のごま和え 根菜の炒め煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳, めかじき, わかめ, みそ	はいが*精米, 精白米, 油, 三温糖, ごま, 板こんにゃく, じゃがいも	コーン, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, こまつな, りよくとうもやし, れんこん, ごぼう, 椎茸, さやいんげん	572
						698
19木	ごはん	★フライドチキン 鉄骨サラダ かぶのスープ せとか	牛乳, 鶏肉, 干ひじき, ちりめんじゃこ, プロセスチーズ, ベーコン	はいが*精米, 精白米, かたくり粉, 米粉, 揚げ油, 三温糖	こまつな, だいこん, にんじん, かぶ, まいたけ, キャベツ, せとか	578
						691
20金	★カルボナーラスパゲティ	グリーンサラダ ★ぶどうゼリー	牛乳, ベーコン, 調理用牛乳, パルメザンチーズ, クリーム(乳脂肪), 寒天	スパゲッティ, オリーブ油, 油, バター, 米粉, 三温糖	にんにく, 玉葱, にんじん, ほうれんそう, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, コーン, ぶどうストレートジュース	613
						738
23月	天皇誕生日					
24火	チンジャオロース	ほうれん草とのりのナムル ★かぼちゃのホットケーキ	牛乳, 豚肉, きざみのり, たまご, 調理用牛乳	はいが*精米, 精白米, 油, 三温糖, くずでん粉, ごま油, バター, 上白糖, 薄力粉	しょうが, にんにく, 玉葱, キャベツ, たけのこ, 赤ピーマン, 青ピーマン, ほうれんそう, りよくとうもやし, にんじん, ねぎ, 西洋かぼちゃ(冷凍)	606
						730
25水	★みそラーメン	きゅうりとわかめの酢の物 フルーツポンチ	牛乳, 豚骨, みそ, 豚肉, わかめ, しらす干し	蒸し中華めん, 油, ごま油, 三温糖, 上白糖	にんにく, しょうが, きくらげ, キャベツ, りよくとうもやし, コーン, にんじん, ほうれんそう, きゅうり, はくさい, 黄桃缶, バイン缶, いちご, レモン	553
						663
26木	ごはん	魚の柚庵焼き 野菜のお浸し さつまいもと昆布の含め煮 かきたま汁	牛乳, ぶり, すき昆布, 花かつお, たまご	はいが*精米, 精白米, さつまいも, 三温糖, くずでん粉	ゆず, こまつな, にんじん, りよくとうもやし, 玉葱, チンゲンツァイ	616
						730
27金	★きなこ揚げパン	冬野菜のシチュー ハニーマスタードサラダ	牛乳, きな粉(大豆), 鶏肉, 豆乳, ハム, 大豆	コッペパン, 揚げ油, グラニュー糖, じゃがいも, 米粉, 油, はちみつ	玉葱, にんじん, かぶ, マッシュルーム, ブロッコリー, はくさい, こまつな, コーン	607
						720

*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6年生、中学部3年生のリクエストです。

*牛乳は毎日つきます。

*ごはらは、秋田県産と山形県産のお米を使用します。

*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 小・高学年

下段 中・高等部