



学校給食献立予定表



令和 8 年 1 月

東京都立練馬特別支援学校

月	火	水	木 8	金 9
<p>今月の平均栄養素量</p> <p>エネルギー 734kcal</p> <p>たんぱく質 33.1g</p> <p>脂質 23.3g</p> <p>食塩 3.1g</p>	<p>※都合により献立内容を変更させていただきます。</p> <p>※表内の数値の、エネルギー/たんぱく質/脂質/食塩は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)で算出しています。</p> <p>※食品名は、主に使用する食材です。</p>	<p>あけまして おめでとうございます</p> <p>★印の献立は、給食委員会で集計した「リクエスト給食」です。</p>	<p>ご飯 松風焼き 五色なます キャベツとワカメの辛子和え 呉汁 牛乳(180ml¹ン)</p> <p>739kcal/31.6g/24.3g/3.1g</p> <p>豆腐、大豆、鶏肉、油揚げ、わかめ、牛乳、米、じゃが芋、なたね油、砂糖、片栗粉、白ごま、パン粉、ごま油、大根、人参、ねぎ、生姜、きゅうり、緑豆もやし、切干し大根、キャベツ</p>	<p>年明けうどん★ 鉄骨サラダ 栗きんとん★ 牛乳(180ml¹ン)</p> <p>723kcal/32.9g/18.2g/3.2g</p> <p>花かつお、鶏肉、油揚げ、卵、ひじき、しらすし、牛乳、うどん、片栗粉、白ごま、ごま油、三温糖、さつま芋、水あめ、栗甘露煮、ねぎ、玉葱、人参、えのき茸、小松菜、キャベツ</p>
12	13	14	15	16
<p>【成人の日】</p> <p>鰯の塩こうじ焼き 浅漬け ピリ辛味噌汁 小豆きなこ白玉もち★ 牛乳(180ml¹ン)</p> <p>733kcal/37.4g/17.6g/2.1g</p> <p>豚肉、生揚げ、わかめ、アジ、刻み昆布、豆腐、小豆、きな粉、牛乳、米、ごま油、片栗粉、白玉粉、砂糖、生姜、大根、人参、ねぎ、えのき茸、きゅうり</p>	<p>ご飯 鰯の塩こうじ焼き 浅漬け ピリ辛味噌汁 小豆きなこ白玉もち★ 牛乳(180ml¹ン)</p> <p>733kcal/37.4g/17.6g/2.1g</p> <p>豚肉、生揚げ、わかめ、アジ、刻み昆布、豆腐、小豆、きな粉、牛乳、米、ごま油、片栗粉、白玉粉、砂糖、生姜、大根、人参、ねぎ、えのき茸、きゅうり</p>	<p>ミルクパン ポテトチキングラタン★ 野菜スープ 果物(ぼんかん) 牛乳(180ml¹ン)</p> <p>693kcal/29.5g/30.0g/3.6g</p> <p>牛乳、鶏肉、クリーム、脱脂粉乳、チーズ、ミルク、なたね油、じゃが芋、薄力粉、バター、マカロニ、玉葱、キャベツ、セロリ、小松菜、人参、かぼちゃ、マッシュルーム、ぼんかん</p>	<p>小豆ご飯 擬製豆腐 もやし炒め 野菜のごま醤油和え 味噌汁 牛乳(180ml¹ン)</p> <p>709kcal/31.2g/23.9g/2.7g</p> <p>小豆、油揚げ、わかめ、鶏肉、豆腐、卵、牛乳、米、じゃが芋、なたね油、砂糖、白ごま、玉葱、ねぎ、人参、緑豆もやし、にら、にんにく、キャベツ、小松菜</p>	<p>ご飯 豆腐の中華煮 春雨生姜ドレッシングサラダ 中華スープ 牛乳(180ml¹ン)</p> <p>752kcal/35.9g/22.3g/3.2g</p> <p>豆腐、豚肉、かまぼこ、あさりむき身、豆腐、牛乳、米、ごま油、片栗粉、緑豆春雨、砂糖、白ごま、きくらげ、大根、青梗菜、にんにく、生姜、ねぎ、人参、玉葱、蓮根、ピーマン、きゅうり、トマト、ふなしめじ</p>
19	20	21	22	23
<p>焼き鳥ご飯丼★ 千草和え 味噌汁 牛乳(180ml¹ン)</p> <p>746kcal/33.4g/23.1g/3.3g</p> <p>鶏肉、生揚げ、卵、牛乳、米、片栗粉、ごま油、砂糖、ねぎ、人参、ピーマン、にら、緑豆もやし、白菜、ほうれん草、キャベツ</p>	<p>ジャージャー麺★ わかめスープ カルピス寒天 牛乳(180ml¹ン)</p> <p>755kcal/35.5g/20.5g/3.7g</p> <p>豚肉、大豆、高野豆腐、わかめ、乳酸菌飲料、牛乳、蒸し中華めん、ごま油、片栗粉、白ごま、砂糖、にんにく、生姜、玉葱、ねぎ、人参、椎茸、緑豆もやし、きゅうり、青梗菜、小松菜、黄桃缶</p>	<p>ご飯 豚肉と根菜の味噌煮 じゃこサラダ かき玉汁 牛乳(180ml¹ン)</p> <p>750kcal/38.0g/24.3g/3.4g</p> <p>卵、生揚げ、豚肉、米みそ、豆腐、ちりめんじゃこ、牛乳、米、片栗粉、なたね油、こんにゃく、砂糖、ごま油、白ごま、人参、玉葱、小松菜、生姜、ごぼう、大根、キャベツ、きゅうり</p>	<p>ビビンバ★ サムゲタン風スープ★ さつま芋ミルクようかん 牛乳(180ml¹ン)</p> <p>776kcal/36.5g/20.3g/3.2g</p> <p>豚肉、大豆、鶏肉、牛乳、米、ごま油、三温糖、糸こんにゃく、片栗粉、大麦、砂糖、さつま芋、にんにく、かんぴょう、ごぼう、ほうれん草、緑豆もやし、人参、ねぎ、白菜</p>	<p>ご飯 鰯のカレー焼き 大豆の五目煮 味噌ドレッシングサラダ 根菜ごま汁 牛乳(180ml¹ン)</p> <p>705kcal/35.9g/20.5g/2.7g</p> <p>豚肉、油揚げ、まいたけ、大豆、牛乳、米、じゃが芋、こんにゃく、白ごま、薄力粉、オリブ油、なたね油、砂糖、大根、人参、蓮根、生姜、ごぼう、さやいんげん、キャベツ、緑豆もやし、きゅうり、とうもろこし</p>
26	27	28	29	30
<p>きな粉揚げパン★ マカロニカレースープ ツナサラダ 牛乳(180ml¹ン)</p> <p>722kcal/26.0g/37.4g/2.7g</p> <p>きな粉、牛乳、ベーコン、鶏肉、ツナ、コッペパン、なたね油、砂糖、マカロニ、人参、玉葱、キャベツ、小松菜、きゅうり</p>	<p>五目チャーハン ナムル ワンタンの皮の味噌スープ キャロットゼリー 牛乳(180ml¹ン)</p> <p>744kcal/29.2g/26.8g/3.6g</p> <p>豚肉、卵、わかめ、寒天、牛乳、米、大麦、なたね油、砂糖、ワンタンの皮、ごま油、生姜、ねぎ、人参、椎茸、緑豆もやし、にら、キャベツ、きゅうり、にんにく、みかんジュース</p>	<p>青菜ご飯 焼き豆腐と車麩の煮物 野菜とワカメの生姜ごま醤油和え 味噌汁 牛乳(180ml¹ン)</p> <p>717kcal/35.8g/24.2g/3.5g</p> <p>豚肉、豆腐、わかめ、牛乳、米、ごま油、ごま、なたね油、こんにゃく、焼きさや、砂糖、大根、人参、緑豆もやし、大根、エリンギ、にら、人参、ねぎ、白菜、さやいんげん、キャベツ、えのき茸、生姜</p>	<p>ポークカレーライス 冬野菜のスープ 果物(りんご) 牛乳(180ml¹ン)</p> <p>720kcal/27.5g/17.7g/3.0g</p> <p>豚肉、チーズ、牛乳、米、なたね油、じゃが芋、薄力粉、バター、なたね油、砂糖、にんにく、生姜、人参、玉葱、トマト缶、りんご、大根、白菜、小松菜</p>	<p>ご飯 白身魚の甘酢あんかけ 野菜と春雨の和え物 飛鳥汁 牛乳(180ml¹ン)</p> <p>752kcal/33.3g/21.5g/2.9g</p> <p>鶏肉、豆腐、牛乳、白系だんご、米、なたね油、片栗粉、上新粉、なたね油、砂糖、春雨、大根、人参、ごぼう、ねぎ、玉葱、ピーマン、緑豆もやし、小松菜</p>

