



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	金
			8	9
今月の平均栄養素量 エネルギー 734kcal たんぱく質 33.1g 脂質 23.3g 食塩 3.1g	※都合により献立内容を変更させていただくことがあります。 ※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。 ※食品名は、主に使用する食材です。		ご飯 松風焼き 五色なます キャベツとワカメの辛子和え 吳汁 牛乳(180mlヒン)	年明けうどん★ 鉄骨サラダ 栗きんとん★ 牛乳(180mlヒン)
12	13	14	15	16
【成人の日】 	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(180mlヒン)	ミルクパン ポテトチキングラタン★ 野菜スープ 果物(ぽんかん) 牛乳(180mlヒン)	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(180mlヒン)	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(180mlヒン)
19	20	21	22	23
焼き鳥ご飯丼★ 千草和え 味噌汁 牛乳(180mlヒン)	ジャージャー麺★ わかめスープ カルピス寒天 牛乳(180mlヒン)	ご飯 豚肉と根菜の味噌煮 じゃこサラダ かき玉汁 牛乳(180mlヒン)	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(180mlヒン)	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(180mlヒン)
746kcal / 33.4g / 23.1g / 3.3g 鶏肉, 生揚げ, 卵, 牛乳, 米, 片栗粉, ごま油, 砂糖, わかめ, 人参, ヒーマン, にら, 緑豆もやし, 白菜, ほうれん草, キャベツ	755kcal / 35.5g / 20.5g / 3.7g 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, ごま油, 砂糖, にんにく, 生姜, 玉葱, わかめ, 人参, 猫爪, 緑豆もやし, きゅうり, 青梗菜, 小松菜, 黄桃缶	750kcal / 38.0g / 24.3g / 3.4g 豚肉, 生揚げ, 豚肉, 米, みそ, 豆腐, ちりめんじやこ, 牛乳, 米, 片栗粉, ごま油, 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	776kcal / 36.5g / 20.3g / 3.2g 豚肉, 大豆, 鶏肉, 牛乳, 米, ごま油, 三温糖, にんにく, 片栗粉, 大根, 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, わかめ, 白菜	705kcal / 35.9g / 22.3g / 3.2g 豚肉, 油揚げ, わかめ, 鶏肉, 豆腐, 卵, 牛乳, 米, じやが芋, なたね油, 砂糖, 白ごま, 玉葱, わかめ, 人参, 緑豆もやし, にら, にんにく, キャベツ, 小松菜
26	27	28	29	30
きな粉揚げパン★ マカロニカレースープ ツナサラダ 牛乳(180mlヒン)	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(180mlヒン)	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(180mlヒン)	ポークカレーライス 冬野菜のスープ 果物(りんご) 牛乳(180mlヒン)	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(180mlヒン)
722kcal / 26.0g / 37.4g / 2.7g 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	744kcal / 29.2g / 26.8g / 3.6g 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, 玉葱, 人参, 猫爪, 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	717kcal / 35.8g / 24.2g / 3.5g 豚肉, 豆腐, わかめ, 牛乳, 米, ごま油, ごま油, なたね油, こんにゃく, 烹きふ, 砂糖, 大根, 豆腐, 緑豆もやし, 大根, エリンギ, にら, 人参, わかめ, 白菜, さやいんげん, キャベツのき, 生姜	720kcal / 27.5g / 17.7g / 3.0g 豚肉, チーズ, 牛乳, 米, なたね油, ジャガイモ, 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	752kcal / 33.3g / 21.5g / 2.9g 鶏肉, 豆腐, 牛乳, 白系だら, 米, なたね油, 片栗粉, 上新粉, なたね油, 砂糖, 春雨, 大根, 人参, こはう荀, えのき, 玉葱, ヒーマン, 緑豆もやし, 小松菜

