



# 学校給食献立予定表



令和8年2月

東京都立練馬特別支援学校

月	火 2	水 3	木 4	金 5								
福豆ご飯 鰯のフライ(ソース) 切干し大根の煮物 お浸し 味噌汁 牛乳(180mlピッソ) 727kcal／31.6g／19.8g／3.1g 煎り豆、あさりむき身、いわし、豆乳、焼 き竹輪、牛乳、米、ごま油、薄力粉、なたね 油、大根、ぶなしめじ、大根葉、生姜、切干し 大根、椎茸、人参、緑豆もやし、小松菜	【入学相談日】 	ご飯 五目肉じゃが 梅おかか和え 味噌汁 牛乳(180mlピッソ) 717kcal／32.0g／19.0g／2.8g 油揚げ、豚肉、さつまいも揚げ、花かつお、牛 乳、米、なたね油、こんにゃく、じゃが芋、砂 糖、ごま油、大根、小松菜、生姜、玉葱、人 参、椎茸、さやいんげん、キャベツ、えのき茸、 ほうれん草、梅干し	カレーうどん★ 高野豆腐のごま和え フルーツみつ豆 牛乳(180mlピッソ) 700kcal／29.2g／19.8g／3.4g 豚肉、油揚げ、高野豆腐、ツナ、豆腐、えんどう 豆、牛乳、うどん、なたね油、じゃが芋、片栗 粉、ひやむぎ、砂糖、白ごま、練り白ごま、ご ま油、砂糖、玉葱、人参、ねぎ、小松菜、きゅ うり、緑豆もやし、ほうれん草、黄桃缶、り んご缶	ジャンバラヤ イタリアンチーズサラダ 豆乳入りコーンスープ 果物(いよかん) 牛乳(180mlピッソ) 732kcal／28.0g／22.8g／2.5g 豚肉、ウインナー、ベーコン、豆乳、牛乳、脱脂 粉、チーズ、米、大麦、有塩バター、なたね油、 米粉、砂糖、こんにゃく、玉葱、人参、マッシュル ームトマト缶、ピーマン、とうもろこし、キャベツ、きゅ うり、ハブリカ、いよかん								
9	10	11	12	13								
明日葉パン コーンシチュー ひよこ豆のサラダ 牛乳(180mlピッソ) 740kcal／30.6g／33.1g／2.8g 鶏肉、牛乳、チーズ、クリーム、ひよこ豆、チーズ、明 日葉パン、砂糖、なたね油、じゃが芋、薄力 粉、有塩バター、玉葱、人参、クリーム、とう もろこし、キャベツ、きゅうり	ご飯 麻婆豆腐 中華スープ モヤシのニンニク和え 牛乳(180mlピッソ) 749kcal／36.3g／27.8g／3.1g 木綿豆腐、豚肉、高野豆腐、牛乳、米、ごま 油、砂糖、片栗粉、普通春雨、ぶなしめじ、 大根、人参、小松菜、生姜、こんにゃく、玉葱、 荀、椎茸、大豆もやし、緑豆もやし、きゅうり、 オイスター、ソース	【建国記念の日】 	ご飯 鰯のゴマ味噌焼き ヒジキとコンニャクのきんぴら 切り干し大根のごま酢和え のっぺい汁 牛乳(180mlピッソ) 700kcal／34.5g／20.6g／3.1g 豚肉、油揚げ、わかめ、アヒージョ、きくらげ、すき昆 布、牛乳、米、ごま油、じゃが芋、片栗粉、こ んにゃく、砂糖、白ごま、大根、人参、椎茸、ね ぎ、ごぼう、さやいんげん、切り干し大根、 きゅうり	カレーピラフ オニオンスープ キャベツサラダ ココア豆乳プリン★ 牛乳(180mlピッソ) 759kcal／31.1g／23.7g／3.2g 豚肉、大豆、ベーコン、卵、豆乳、牛乳、米、有塩 バター、なたね油、砂糖、こんにゃく、生姜、玉 葱、マッシュルーム、人参、とうもろこし、ピーマン、セ ロ、グリンピース、キャベツ、きゅうり								
16	17	18	19	20								
タコライス★ 白菜と春雨のスープ コーンサラダ 牛乳(180mlピッソ) 763kca／29.8g／24.8g／3.5g 豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、牛乳、米、なたね油、 片栗粉、綠豆、春雨、砂糖、こんにゃく、玉葱、トマト缶、レモン果汁、レタス、ねぎ、白菜、きゅ うり、キャベツ、小松菜、人参、とうもろこし	ご飯 鰯の香味焼き 大豆とひじきの煮物 ごま和え すまし汁 牛乳(180mlピッソ) 747kcal／33.9g／27.1g／3.2g わかめ、鰯、ひじき、大豆、牛乳、米、豆麩、白 ごま、ごま油、こんにゃく、砂糖、白ごま、練り 白ごま、大根、生姜、万能ねぎ、人参、さや いんげん、小松菜、キャベツ、切干し大根	キムチチャーハン★ キャベツとわかめのナムル スーラータン★ 焼きりんご 牛乳(180mlピッソ) 706kcal／26.6g／26.2g／3.2g 豚肉、高野豆腐、卵、わかめ、牛乳、米、大 豆、ごま油、片栗粉、砂糖、有塩バター、キム チ、漬け入、人参、玉葱、ねぎ、さやいんげん、 筍、キャベツ、きゅうり、こんにゃく、りんご	ご飯 蓮根ハンバーグ ジャーマンポテト トマトとカボチャの酢味噌和え 味噌汁 牛乳(180mlピッソ) 734kcal／33.5g／19.8g／2.9g 豚肉、大豆、牛乳、ベーコン、わかめ、しらす干 し、米、ごま油、なたね油、じゃが芋、有塩 バター、白ごま、トマト、玉葱、蓮根、青梗 菜、こんにゃく、人参、きゅうり、緑豆もやし	醤油ラーメン★ 春雨と鶏肉の中華和え かぼちゃのミルク煮 牛乳(180mlピッソ) 760kcal／32.1g／21.6g／3.8g 豚肉、なると、鶏肉、脱脂粉乳、クリーム、牛乳、 中華めん、ごま油、なたね油、普通春雨、砂 糖、有塩バター、こんにゃく、生姜、白菜、ねぎ、 青梗菜、しなちく、人参、きゅうり、西洋かぼ ちゃ、干しうどろ								
23	24	25	26	27								
【天皇誕生日】 	ピザトースト★ ひよこ豆と白菜のクリーム煮 こんにゃくサラダ 牛乳(180mlピッソ) 731kcal／32.1g／36.6g／3.1g ベーコンチーズ、鶏肉、牛乳、米、ひよこ豆、チーズ、クリー ム、わかめ、食べパン、有塩バター、なたね 油、薄力粉、マヨネーズ、こんにゃく、砂糖、ごま 油、白ごま、玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン、 トマト缶、白菜、小松菜、キャベツ、緑豆もやし、 きゅうり	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 ひじき入りごま浸し 味噌汁 牛乳(180mlピッソ) 700kcal／30.1g／18.3g／3.2g 生揚げ、豚肉、豆腐、ひじき、牛 乳、米、なたね油、こんにゃく、じゃが芋、砂 糖、片栗粉、ごま油、白ごま、白菜、ねぎ、生 姜、人参、椎茸、荀、さやいんげん、小松菜、 緑豆もやし、えのき茸	ハエリア仕立てのハニーニュース 野菜サラダ オニオンスープ チュロス★ 牛乳(180mlピッソ) 755kcal／27.1g／25.8g／3.3g あさりむき身、むきえび、鶏肉、かまぼこ、 ベーコン、卵、牛乳、米、大麦、オリーブ油、砂糖 片栗粉、有塩バター、薄力粉、玉葱、マッシュル ーム、こんにゃく、ピーマン、セロ、グリンピース、キャベツ、 緑豆もやし、えのき茸	ご飯 生揚げと豚肉のピリ辛味噌炒め 大根の柚香漬け おくずかけ 牛乳(180mlピッソ) 776kcal／38.3g／24.0g／2.9g 油揚げ、生揚げ、豚肉、牛乳、米、里芋、しら たき、豆麩、片栗粉、ひやむぎ、ごま油、砂 糖、人参、椎茸、生姜、こんにゃく、キャベツ、ごぼ う、ぶなしめじ、ねぎ、大根、大根葉、ゆず								
				<p>※都合により献立内容を変更させ ていただことがあります。 ※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。</p> <p>今月の平均栄養素量</p> <table> <tr> <td>エネルギー</td> <td>735kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>31.6g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>24.2g</td> </tr> <tr> <td>食塩</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>	エネルギー	735kcal	たんぱく質	31.6g	脂質	24.2g	食塩	3.1g
エネルギー	735kcal											
たんぱく質	31.6g											
脂質	24.2g											
食塩	3.1g											