



# 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 2	火 3	水 4	木 5	金 6
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 <sup>ビ</sup> ン)	【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 <sup>ビ</sup> ン)	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 <sup>ビ</sup> ン)	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 <sup>ビ</sup> ン)
727kcal/31.6g/19.8g/3.1g 煎り大豆、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、生薑、切干し大根、椎茸、人参、緑豆もやし、小松菜		717kcal/32.0g/19.0g/2.8g 油揚げ、豚肉、さつま揚げ、花かつお、牛乳、米、なたね油、こんにやくじゃが芋、砂糖、ごま油、大根、小松菜、生薑、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	700kcal/29.2g/19.8g/3.4g 豚肉、油揚げ、高野豆腐、ツナ、豆腐、えんどう、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、りんご	732kcal/28.0g/22.8g/2.5g 豚肉、ウィンナー、ベーコン、豆乳、牛乳、脱脂粉乳、チーズ、米、大麦、有塩バター、なたね油、米粉、砂糖、にんにく、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、パプリカ、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 <sup>ビ</sup> ン)	ご飯 麻婆豆腐 中華スープ モヤシのニンニク和え 牛乳(180ml <sup>ビ</sup> ン)	【建国記念の日】 	ご飯 鰯のゴマ味噌焼き ビ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 <sup>ビ</sup> ン)	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 <sup>ビ</sup> ン)
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、クリームコーン、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	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、生薑、にんにく、玉葱、筍、椎茸、大豆もやし、緑豆もやし、きゅうり、オイスターソース		700kcal/34.5g/20.6g/3.1g 豚肉、油揚げ、わかめ、アジ、ひじき、すき昆布、牛乳、米、ごま油、じゃが芋、片栗粉、こんにやく、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	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、にんにく、生薑、玉葱、マッシュルーム、人参、とうもろこし、ピーマン、セロリ、グリーンピース、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 <sup>ビ</sup> ン)	ご飯 鯖の香味焼き 大豆とひじきの煮物 ごま和え すまし汁 牛乳(180ml <sup>ビ</sup> ン)	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 <sup>ビ</sup> ン)	ご飯 蓮根ハンバーグ ジャーマンポテト かつおとわかめの酢味噌和え 味噌汁 牛乳(180ml <sup>ビ</sup> ン)	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 <sup>ビ</sup> ン)
763kcal/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、緑豆春雨、砂糖、にんにく、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	747kcal/33.9g/27.1g/3.2g わかめ、鯖、ひじき、大豆、牛乳、米、豆乳、白ごま、ごま油、こんにやく、砂糖、白ごま、練り白ごま、大根、生薑、万能ねぎ、人参、さやいんげん、小松菜、キャベツ、切干し大根	706kcal/26.6g/26.2g/3.2g 豚肉、高野豆腐、卵、わかめ、牛乳、米、大麦、ごま油、片栗粉、砂糖、有塩バター、キムチ漬け、人参、玉葱、ねぎ、さやいんげん、筍、キャベツ、きゅうり、にんにく、りんご	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、砂糖、白菜、えのき茸、ねぎ、玉葱、蓮根、にんにく、うど、きゅうり、緑豆もやし	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、にんにく、生薑、白菜、ねぎ、青梗菜、しなちく、人参、きゅうり、西洋かぼちゃ、干しぶどう
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 こんにやくサラダ 牛乳(180ml <sup>ビ</sup> ン)	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 <sup>ビ</sup> ン)	パエリア仕立てのスパニッシュライス 野菜サラダ オニオンスープ チュロス★ 牛乳(180ml <sup>ビ</sup> ン)	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 <sup>ビ</sup> ン)
	731kcal/32.1g/36.6g/3.1g ベーコン、チーズ、鶏肉、牛乳、ひよこ豆、チーズ、クリーム、わかめ、食パン、有塩バター、なたね油、薄力粉、マカロニ、こんにやく、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	700kcal/30.1g/18.3g/3.2g 生揚げ、豚肉、凍り豆腐、豆腐、ひじき、牛乳、米、なたね油、こんにやく、じゃが芋、砂糖、片栗粉、ごま油、白ごま、白菜、ねぎ、生薑、人参、椎茸、筍、さやいんげん、小松菜、緑豆もやし、えのき茸	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、オリブ油、砂糖、片栗粉、有塩バター、薄力粉、玉葱、マッシュルーム、にんにく、ピーマン、セロリ、グリーンピース、キャベツ、緑豆もやし、きゅうり、パプリカ、レモン果汁	776kcal/38.3g/24.0g/2.9g 油揚げ、生揚げ、豚肉、牛乳、米、里芋、しらたき、豆乳、片栗粉、ひやむぎ、ごま油、砂糖、人参、椎茸、生薑、にんにく、キャベツ、ごぼう、ぶなしめじ、ねぎ、大根、大根葉、ゆず
 <p>食べるまえは てあらいを</p>		 <p>だいすきだよ！ かんきつるい</p>		※都合により献立内容を変更させていただきます。 ※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(8訂)で算出しています。 ※食品名は、主に使用する食材です。
				今月の平均栄養素量 エネルギー 735kcal たんぱく質 31.6g 脂質 24.2g 食塩 3.1g