



令和6年度 1月予定献立表

東京都立田無特別支援学校

日	曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	おもな材料			エネルギー kcal
							赤色の食品 血や肉のもとになる	黄色の食品 熱や力のもとになる	緑色の食品 からだの調子をととのえる	
8	水	8・9日は政府備蓄米を使用します ハヤシライス		コールスローサラダ		◎★いちご	牛乳、豚肉	精白米、米サラダ油、三温糖、バター、薄力粉、白糖	にんにく、玉葱、人参、ふなしめじ、トマト缶、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、いちご	740
9	木	ごはん	◎★ぶりの照り焼き 添:★紅白なます		具沢山汁	★栗きんとん	牛乳、ぶり、鶏肉、油揚げ	精白米、上白糖、さつまいも、還元水あめ、栗(甘露煮)	生姜、大根、人参、ゆず、白菜、長葱、小松菜	748
10	金	鮭コーンピラフ		◎マカロニサラダ	洋風卵コンスープ	◎ぶどうゼリー	牛乳、鮭、ロースハム、鶏卵、粉寒天	精白米、米類、米サラダ油、バター、マカロニ、ミネソス、でん粉、上白糖	にんにく、玉葱、人参、ホールコーン(冷凍)、ふなしめじ、きゅうり、小松菜、クリームコーン缶、ぶどうジュース	732
14	火	◎スパゲティナポリタン		ツナとキャベツのサラダ	きのこスープ	◎プリン	牛乳、豚肉、粉チーズ、まぐろ缶(水煮)、ベーコン、牛乳(調理用)、鶏卵、生クリーム	スパゲッティ、米サラダ油、三温糖、バター、上白糖	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム(水煮)、ピーマン、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、えのきたけ、エリンギ、ふなしめじ、ほうれん草	745
15	水	◎五目チャーハン		◎レバーとじゃがいもの揚げ煮	豆腐とわかめのスープ	◎★いちご	牛乳、むきえび、豚肉、鶏卵、豚肝臓、米、みそ、水綿豆腐、生わかめ	精白米、米類、まごま油、米サラダ油、でん粉、じゃがいも、三温糖	にんにく、長葱、人参、たけのこ(水煮)、にら、生姜、小松菜、いちご	704
16	木	◎揚げパン(きな粉)&ロールパン	ポークビーンズ	◎チーズ入りサラダ		◎フルーツ寒天	牛乳、きな粉(大豆)、国産豚モモ肉、大豆(国産、乾)、ダイスチーズ、粉寒天(国産)	コッペパン、米サラダ油、上白糖、バター、ロール、じゃがいも、三温糖、バター、薄力粉	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、桃缶、ハイ缶、みかん缶	743
17	金	17日は田無特支の農園の大根を使用します ★大根菜めし ★鶏大根		★ゆず和え	みそ汁		牛乳、鶏肉、生わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、白ごま、米サラダ油、三温糖、ごま油、三温糖、じゃがいも	大根(葉)、大根、生姜、白菜、人参、ゆず、玉葱	718
20	月	ごはん	回鍋肉	春雨サラダ	豆腐と白菜のスープ		牛乳、豚肉、赤みそ、ロースハム、水綿豆腐	精白米、米サラダ油、三温糖、でん粉、はるさめ、ごま油	玉葱、キャベツ、ピーマン、人参、長葱、にんにく、生姜、きゅうり、白菜、小松菜	719
21	火	パンキンパン	マカロニとエビのグラタン	キャベツのサラダ	野菜スープ		牛乳、ベーコン、鶏肉、えび、牛乳(調理用)、チーズ	パンキンパン、米サラダ油、マカロニ、バター、薄力粉、パン粉、三温糖	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、ほうれん草	739
22	水	22日はカレーライスの日 カレーライス 手作り福神漬		じゃこサラダ		桃ヨーグルト	牛乳、豚肉、チーズ、ちりめんじゃこ、ヨーグルト	精白米、米類、米サラダ油、じゃがいも、バター、薄力粉、三温糖、白ごま、ごま油、上白糖	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、セロリ、ホールトマト、りんご、大根、なす、れんこん、きゅうり、小松菜、キャベツ、白桃缶、黄桃缶	747
23	木	ごはん	鯖の味噌煮 添:里芋の胡麻がけ	★ツナと白菜の和え物	沢煮椀	★みかん	牛乳、さば、赤みそ、八丁みそ、まぐろ缶(水煮)、豚肉	精白米、三温糖、さといも、三温糖、白ごま	生姜、白菜、小松菜、人参、ごぼう、大根、えのきたけ、糸みつば	697
24	金	24日～30日は全国学校給食週間 深川めし 【東京都郷土料理】		揚げ出し豆腐 なめこおろしあんかけ	小松菜のごま和え	すまし汁	牛乳、油揚げ、あさり、水菜、水綿豆腐、かつお糸削り、赤みそ、生わかめ、粉寒天	精白米、米サラダ油、三温糖、でん粉、こんにやく、白ごま、三温糖、上白糖	ごぼう、生姜、大根、なめこ、長葱、小松菜、人参、ふなしめじ、水菜、えのきたけ、りんご、ジュース、りんご缶詰	726
27	月	ごはん	ザンギ【北海道郷土料理】 添:コーンポテト	おかか和え	石狩汁	★みかん	牛乳、鶏肉、かつお糸削り、さけ、赤みそ	精白米、でん粉、薄力粉、米サラダ油、じゃがいも、バター、こんにやく	にんにく、生姜、ホールコーン(冷凍)、白菜、人参、大根、ごぼう、長葱、温州みかん	727
28	火	ごはん	キャベツたっぷり メンチカツ	承継天の胡麻酢和え 【東京都伊豆諸島産】	みそ汁		牛乳、豚肉、牛乳(調理用)、鶏卵、粉寒天、油揚げ、生わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、パン粉、薄力粉、パン粉、米サラダ油、三温糖、白ごま	玉葱、にんにく、生姜、人参、きゅうり、緑豆、もやし、水菜、ふなしめじ、大根	738
29	水	◎しじゅうしい 【沖縄県郷土料理】	◎フーチャンプルー 【沖縄県郷土料理】		もずく汁	◎サーターアーンダギー 【沖縄県郷土料理】	牛乳、豚肉、刻み昆布、豚肉、鶏卵、生揚げ、もずく	精白米、米サラダ油、三温糖、焼き豆腐、薄力粉、黒砂糖	生姜、にんにく、長葱、玉葱、人参、緑豆、やし、にら、糸みつば	744
30	木	◎カレーうどん		ささみときゅうりの和え物		明日葉蒸しパン 【東京都八丈島産】	牛乳、牛肉、油揚げ、なると、鶏ささ身、鶏卵、豆乳	冷凍うどん、三温糖、薄力粉、でん粉、米サラダ油、白ごま、上白糖、甘納豆(あずき)	人参、玉葱、長葱、小松菜、きゅうり、セロリ、あしたば(粉)	742
31	金	◎牛丼		★白菜のごま和え	みそ汁	◎カルピスゼリー	牛乳、牛肉、赤みそ、カルピス、粉寒天	精白米、三温糖、白ごま、上白糖	玉葱、生姜、葉ねぎ、白菜、大根、小松菜、なめこ、長葱、みかん缶	731

* 学校行事・食材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。
* 牛乳は毎日つきます。
* ◎はリクエスト給食です。
* ★は行事食・旬の食材です。

今月の平均栄養供給量 731 kcal
都・特別支援学校給食栄養摂取基準 720kcal

このプリントは本校ホームページでもご覧いただけます
田無特 検索



食事の前には 手を洗おう!!