

令和7年度 1月分予定献立表

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			注記 + 記録	
							赤色の食品 血や肉のもとになる	黄色の食品 熱や火のもとになる	緑色の食品 からだの調子をととのえる		
8	木	ハヤシライス		コールスローサラダ		◎りんごゼリー	牛乳、豚肉、粉寒天	精白米、米粒麦、米サラダ油、三温糖、バター、薄力粉、上白糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、ぶなしめじ、トマト缶、キャベツ、ホールヨウ（冷凍）、りんごジュース	753	
9	金	ごはん	◎ひじき入り 豆腐ハンバーグ	★白菜のおかか和え		豚汁	牛乳、木綿豆腐、豚肉、鶏卵、かつお味噌汁、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、でん粉、三温糖、ごま油、さといも	玉葱、人参、干し椎茸、大根、長葱、白菜、ごぼう	714	
13	火	スパゲティナポリタン		わふう和風ごぼうサラダ	ミルクスープ		牛乳、豚肉、粉チーズ、鶏肉、牛乳（調理用）、生クリーム	スパゲッティ、米サラダ油、三温糖、バター、ごま油、白ごま、じゃがいも	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム（水煮）、ピーマン、ごぼう、キャベツ、きゅうり、ホールヨウ（冷凍）	697	
14	水	◎キムチチャーハン		◎大豆もやしのナムル	卵と豆腐のスープ	◎黄桃入り 豆乳ゼリー	牛乳、豚肉、コチュジャン、鶏卵、木綿豆腐、粉寒天、調製豆乳	精白米、米粒麦、ごま油、三温糖、白ごま、でん粉、上白糖	にんにく、白菜、卵、人参、にら、大豆もやし、小松菜、玉葱、ごぼうれん草、黄桃缶	699	
15	木	ツナコーンピラフ		ハニーサラダ	洋風卵スープ		牛乳、ツナフレーク、ベーコン、鶏卵	精白米、米粒麦、米サラダ油、バター、じゃがいも、はちみつ、でん粉	にんにく、玉葱、人参、ぶなしめじ、ホールヨウ（冷凍）、キャベツ、きゅうり、ほうれん草	687	
16	金	ゆかりごはん	学校の農園の大根を使います	★鶏大根	★ゆず和え	みそ汁	牛乳、鶏肉、白みそ、赤みそ	精白米、押麦、白ごま、米油、白ごま油、三温糖、ごま油、じゃがいも	ゆかり粉、大根、生姜、人参、ゆず、玉葱、小松菜	712	
19	月	ごはん	◎麻婆豆腐	★ラー油白菜	わかめスープ	図書コラボ：「ぎょうれつのできるスープやさん」		牛乳、木綿豆腐、豚肉、テンメンジャン、赤みそ、わかめ	精白米、米サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、上白糖、白ごま	にんにく、生姜、長葱、干し椎茸、白菜、人参、えのきたけ	680
20	火	◎バターロールパン & 黒砂糖パン	チーズオムレツ 添：きのこソテー	トマトのスープ	★みかん	牛乳、鶏卵、牛乳（調理用）、チーズ、ベーコン	バターロールパン、黒砂糖パン、米サラダ油、じゃがいも	ほうれん草、玉葱、にんにく、白菜、セロリ、人参、キャベツ、トマト缶、温州みかん	686		
21	水	ごはん	◎鰯の西京焼き 添：こんにゃくの炒り煮	辛子和え	沢山煮		牛乳、さわら、西京みそ、白みそ、豚肉	精白米、三温糖、こんにゃく、普通のさめ	小松菜、えのきたけ、人参、ごぼう、大根、糸いつば	670	
22	木	22日はカレーライスの日		◎カレーライス 手作り福神漬け	★白菜のサラダ		牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト	精白米、米粒麦、米サラダ油、じゃがいも、バター、薄力粉、三温糖、上白糖	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、トマト缶、りんご、大根、なす、れんこん、きゅうり、白菜、ホールヨウ（冷凍）、パイ缶	738	
23	金	ごはん	◎キャベツたっぷり メンチカツ	◎しょうが風味のサラダ	みそ汁		牛乳、豚肉、鶏卵、わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、パン粉、薄力粉、米サラダ油、ごま油、三温糖、白ごま	キャベツ、緑豆もやし、人参、きゅうり、小松菜、生姜、ぶなしめじ、大根	739	
26~30日は全国学校給食週間											
26	月	★深川めし (東京都)	★◎揚げ出しど腐 なめこおろしあんかけ (東京都)	★小松菜のごま和え (東京都)	すまじ汁		牛乳、油揚げ、あさり（水煮）、木綿豆腐、かつお味噌汁、赤みそ、わかめ	精白米、米サラダ油、三温糖、でん粉、板こんにゃく、白ごま	ごぼう、生姜、大根、なめこ、長葱、小松菜、人参、ぶなしめじ、水菜、えのきたけ	685	
27	火	ごはん	★鮭のちゃんちゃん焼き ★添：コーンポテト (北海道)	野菜汁	★みかん		牛乳、鮭、白みそ、赤みそ、生揚げ	精白米、バター、ごま油、じゃがいも	玉葱、人参、キャベツ、ぶなしめじ、ビーマン、ホールヨウ（冷凍）、大根、長葱、小松菜、温州みかん	703	
28	水	★しじじゅうし (沖縄県)	★◎フーチャンブルー (沖縄県)	青菜のスープ	◎★サーティアンダギー (沖縄県)		牛乳、豚肉、刻み昆布、鶏卵、生揚げ	精白米、米サラダ油、三温糖、薄力粉、黒砂糖	生姜、にんにく、長葱、玉葱、人参、緑豆もやし、にら、大根、白菜、小松菜	753	
29	木	◎カレーうどん		しらす和え		◎★明日蒸しパン (東京都・八丈島)	牛乳、豚肉、油揚げ、なると、しらす干し、鶏卵、調整豆乳	冷凍うどん、三温糖、薄力粉、でん粉、米サラダ油、上白糖、甘納豆（あずき）	人参、玉葱、長葱、小松菜、白菜、あしたば粉	742	
30	金	◎そぼろ丼	★糸巻天のごま酢和え (東京都・伊豆諸島)	みそ汁	◎カルピスゼリー		牛乳、鶏卵、鶏肉、糸巻天、油揚げ、わかれ、白みそ、赤みそ、カリビス、粉寒天	精白米、米粒麦、三温糖、米サラダ油、白ごま、上白糖	生姜、人参、きゅうり、緑豆もやし、水菜、えのきたけ、大根、黄桃缶	716	

☆ 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。

★ は行事食・旬の食材です。

◎ はリクエスト給食です。

今月の平均栄養供給量

711kcal

都・特別支援学校給食栄養摂取基準 720kcal



より良い食習慣を身に着け、

このプリントは本校ホームページでもご覧になれます

田無特

検索

