

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			人数 144人 給食107人
							赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
							血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	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、生薬、玉葱、人参、ぶなしめじ、トマト缶、キャベツ、ホールコーン(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、かつお糸削り、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		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、ホールコーン(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、調整豆乳	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、白ネギ、長葱、人参、にら、大豆もやし、小松菜、玉葱、ほうれん草、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、ホールコーン(冷凍)、キャベツ、きゅうり、ほうれん草	687
16	金	ゆかりごはん	★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、米サラダ油、三温糖、ごま油、じゃがいも	ゆかり粉、大根、生薬、白菜、人参、ゆず、玉葱、小松菜	712
19	月	ごはん	◎麻婆豆腐	★辣白菜	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、生薬、長葱、干し椎茸、にら、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 ※き:きのコンテ		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、ぶなしめじ、セロリ、人参、キャベツ、トマト缶、温州みかん	686
21	水	ごはん	◎鱈の西京焼き ※添:こんじゃくの炒り煮	★辛子和え	沢煮碗		牛乳、さわか、西京みそ、白みそ、豚肉	精白米、三温糖、こんにゃく、普通ほるさめ	小松菜、えのきたけ、人参、ごぼう、大根、赤みつ	670
22	木	◎カレーライス 手作り福神漬け		★白菜のサラダ		パインヨーグルト	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、生薬、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、ホールコーン(冷凍)、パイン缶	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、生薬、ぶなしめじ、大根	739
26	月	★深川めし (東京都)	★◎揚げ出し豆腐 なめこおろしあんかけ (東京都)	★小松菜のごま和え (東京都)	すまし汁		牛乳、油揚げ、あさり(水煮)、木綿豆腐、かつお糸削り、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、生薬、大根、なめしめじ、ピーマン、ホールコーン(冷凍)、大根、長葱、小松菜、温州みかん	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、ピーマン、ホールコーン(冷凍)、大根、長葱、小松菜、温州みかん	703
28	水	★しじゅうい (沖縄県)	★◎フォーチャンプルー (沖縄県)		青菜のスープ	◎★サーターアングー (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、焼き、薄力粉、黒砂糖	生薬、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		◎★明日葉蒸しパン (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		★糸寒天のごま酢和え (東京都・伊豆諸島)	みそ汁	◎カルビスゼリー	牛乳、鶏卵、鶏肉、糸寒天、油揚げ、わかめ、白みそ、赤みそ、カルビス、粉寒天	精白米、米粒麦、三温糖、米サラダ油、白ごま、上白糖	生薬、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。							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			
☆ 牛乳は毎日つきます。							<div>このプリントは本校ホームページでもご覧になれます</div> <div>田無特 検索</div> <div>より良い食習慣を身に着け、</div>			
★ は行事食・旬の食材です。										
◎ はリクエスト給食です。										