

令和7年1月献立表

東京都立調布特別支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質g 脂質g	メモ
8水	始業式						☆旬の食べ物 せり・白菜・大根
9木	 豚丼 水菜ともやしのおひたし 七草汁 みかん	○	牛乳,豚肉,おかか,油揚げ,味噌	米,米粒麦,油,白滝,砂糖	にんにく,生姜,椎茸,玉葱,いんげん,水菜,キャベツ,もやし,かぶ,大根,かぶ菜,小松菜,せり,みかん	493 23.4 15.0	長ねぎ 柑橘類・いちご 調布市産のにんじん,大根,キャベツも使用予定です。
10金	 ごはん 松風焼き ゆかり和え きのこ汁 りんご	○	牛乳,鶏肉,豆腐,味噌	米,澱粉,砂糖,ごま	生姜,長葱,キャベツ,きゅうり,大根,椎茸,しめじ,まいたけ,えのき,小松菜,りんご	415 20.7 11.8	
13月	成人の日						★9(木) 七草汁 1月7日の七草がゆにちなみ、みそ汁仕立ての「七草汁」を作ります。
14火	 ごはん 鶏肉のはちみつレモン焼き 野菜炒め 豚汁 いちご	○	牛乳,鶏肉,豚肉,豆腐,味噌	米,はちみつ,澱粉,油,さといも,こんにゃく	生姜,にんにく,キャベツ,人参,ピーマン,もやし,木耳,にら,大根,こぼろ,長葱,いちご	421 21.9 12.2	
15水	 ごはん 千草焼き おひたし 三平汁 小倉ミルクゼリー	○	牛乳,竹輪,鶏卵,鮭,焼き豆腐,味噌,粉寒天,あずき	米,油,砂糖,こんにゃく	玉葱,にんじん,椎茸,ほうれん草,白菜,もやし,えのき,生姜,大根,こぼろ,長葱	472 23.1 15.5	
16木	 味噌ラーメン ひじき和え 揚げ芋もち	○	牛乳,豚肉,なると,味噌,ひじき	中華麺,油,砂糖,じゃがいも,澱粉	にんにく,生姜,にんじん,もやし,コーン,長葱,ほうれん草,小松菜,キャベツ	482 19.9 16.1	★15(水) 小正月 農作物の豊作や家族の健康を願う日です。小豆がゆを食べる習わしもあります。給食で全員分のおかゆを作るのは難しいため、小豆を使ったデザートを作ります。
17金	 きびごはん メダイの照り焼き 昆布の炒め煮 沢煮椀 みかん	○	牛乳,めだい,すき昆布,豚肉,油揚げ,かまぼこ	きび,米,砂糖,澱粉,油,つきこんにゃく	生姜,椎茸,いんげん,こぼろ,大根,にんじん,しめじ,長葱,小松菜,みかん	468 24.2 14.6	
18土	 チキンピラフ かぶとツナのサラダ かぼちゃスープ ホットアップルパイ	シヨア	シヨア,鶏肉,ツナ,牛乳,生クリーム	米,米粒麦,バター,油,砂糖,米粉パウダー,じゃがいも,餃子の皮	玉葱,マッシュルーム,ピーマン,ブロッコリー,かぶ,きゅうり,人参,しめじ,南瓜ペースト,りんご	490 16.9 10.3	
20月	振替休業日						
21火	 ごはん 蒸しかれの野菜あんかけ 切干大根のごま酢和え みそ汁 黒蜜ときな粉の豆乳寒天	○	牛乳,かれい,鶏肉,すき昆布,味噌,粉寒天,豆乳,きな粉	米,油,砂糖,澱粉,ごま,じゃがいも	生姜,玉葱,にんじん,椎茸,だけのご,グリーンピース,切干大根,きゅうり,にら	479 23.3 12.5	★28(火) レーズンシナモンロール ぶどうパンに、シナモンバターを塗って焼きます。ちょっぴりおしゃれなパンに変身します。
22水	 けんちんうどん えのき和え 金時豆の甘煮	○	牛乳,鶏肉,焼き豆腐,金時豆	うどん,油,さといも,こんにゃく,砂糖	大根,にんじん,こぼろ,椎茸,長葱,ほうれん草,白菜,えのき	441 19.2 11.1	
23木	 シーフードカレーライス レモンキャベツ みかん	○	牛乳,メカジキ,ほたて,いか,プレーンヨーグルト	米,米粒麦,油,バター,米粉パウダー,じゃがいも,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,りんご,トマト缶,キャベツ,ピーマン,きゅうり,レモン汁,みかん	494 18.4 15.3	
24金	 ごはん ししゃもの唐揚げ 里芋と鶏肉の煮物 みそ汁 りんご	○	牛乳,ししゃも,鶏肉,味噌	米,澱粉,油,さといも,砂糖	大根,いんげん,玉葱,しめじ,小松菜,りんご	491 18.7 17.9	
27月	 ごはん 鮭の七味焼き 磯香和え 利休汁 ネーブル	○	牛乳,鮭,刻み海苔,油揚げ,味噌	米,砂糖,じゃがいも,ごま	生姜,長葱,ほうれん草,もやし,にんじん,椎茸,大根,小松菜,ネーブル	429 23.2 12.1	★29(水) 郷土料理の日 月に1回、日本各地の郷土料理・食材を紹介します。今月は京都府です。詳しくは、給食だよりで。
28火	 レーズンシナモンロール 冬野菜のクリームシチュー イタリアンサラダ	○	牛乳,鶏肉,粉チーズ,生クリーム,ハム	ぶどうパン,バター,砂糖,油,米粉,じゃがいも	玉葱,人参,かぶ,ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,きゅうり,ピーマン,レモン汁	512 20.4 26.2	
29水	 ねぶかめし かしの琥珀揚げ 水菜と湯葉のおひたし 京風みそ汁 抹茶寒天	○	牛乳,油揚げ,鶏肉,湯葉,豆腐,味噌,粉寒天,生クリーム	米,澱粉,油,砂糖,ごま	葉ねぎ,生姜,水菜,キャベツ,人参,えのき,小松菜,長葱,いちご	521 23.6 20.6	★31(金) 節分献立 今年の節分は2月2日(日)のため、一足早く、いわしと大豆を使った節分献立を実施します。
30木	 じゃこ入り卵チャーハン 春雨サラダ わかめスープ はるみ	○	牛乳,鶏卵,ちりめんじゃこ,焼き豚,豆腐,生わかめ	米,米粒麦,油,ごま,春雨,砂糖	生姜,長葱,赤ピーマン,コーン,きゅうり,玉葱,はるみ	448 18.5 14.6	
31金	 ごはん いわしのかば焼き風 大豆の五目煮 みそ汁 りんご	○	牛乳,いわし,大豆,昆布,味噌	米,米粉パウダー,澱粉,油,砂糖,ごま,こんにゃく	こぼろ,れんこん,にんじん,椎茸,白菜,玉葱,小松菜,りんご	527 22.9 18.6	

※食材入荷等の都合により、献立・材料を変更する場合があります。御了承ください。

※栄養価は小学部低学年の数値です。小学部高学年は1.3倍、中学部は1.5倍が目安となっています。

※献立表のイラストは、月刊「学校給食」(全国学校給食協会)、いらすとやのサイトから引用しています。