

# 令和8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	1日摂取 たんぱく質g 脂質g	メモ	
8木	始業式							13日 松風焼き 表には、こまをまぶして焼きます。裏面には何もいことから「隠し事のない正直な生き方ができるように」との願いがこめられます。
9金	短縮時程							
12月	成人の日							
13火	ごはん 	○	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、油揚げ	ごはん、でんぷん、砂糖、こま	生姜、長葱、大根、人参、かぶ、小松菜、せり、りんご	440 21.3 13.1	15日 小正月 その年最初の満月にあたる日で、小豆を食べる習慣があります。デザートに小豆を使いました。	
14水	カレーうどん 	○	牛乳、豚肉、油揚げ、塩昆布	うどん、でんぷん、こま、さつまいも、油、水あめ、砂糖	玉葱、長葱、人参、椎茸、しめじ、小松菜、キャベツ、水菜	498 19.8 14.4		
15木	ごはん 	○	牛乳、鮭、油揚げ、みそ、寒天、あずき	ごはん、油、砂糖、こま	ゆず、人参、もやし、白菜、ごぼう、大根、長葱	452 23.8 14.6	21日 郷土料理の日 月に1回、各都道府県の郷土料理やその土地に關係する食材を提供します。今回は京都府です。詳細は裏面をご覧ください。	
16金	ごはん 	○	牛乳、ししゃも、すき昆布、豚肉、豆腐、みそ	ごはん、砂糖、こま、じゃがいも、こま油、こんにゃく	大根、切干大根、人参、きゅうり、ごぼう、長葱、デコボン	430 18.6 13.9		
19月	ごはん 	○	牛乳、生揚げ、牛肉、おなか、みそ、わかめ	ごはん、油、白濁、砂糖、車麩、こま油、じゃがいも	生姜、人参、長葱、しめじ、白菜、もやし、キャベツ、きゅうり、梅肉、えのきたけ	510 24.2 19.3	22日 大根カレー 冬が旬の大根をカレーに入れました。食べやすいように一度茹でています。	
20火	黒砂糖パン 	○	牛乳、ツナ、卵、チーズ、レンズ豆	黒砂糖パン、パン粉、じゃがいも、砂糖、卵不使用マヨネーズ、油	玉葱、人参、ブロッコリー、とうもろこし、セロリ、エリンギ、ほうれん草、みかん	498 23.9 21.7		
21水	ねぶかめし 	○	牛乳、油揚げ、鶏肉、湯葉、豆腐、みそ	ごはん、でんぷん、油、砂糖、こま	九条葱、生姜、水菜、キャベツ、人参、えのきたけ、小松菜、長葱	463 22.3 17.3	23日 周年お祝い献立 当校は今年で50周年を迎えます。お祝いにふさわしい縁起がよいとされる料理や食材を使いました。ぶりは大きさを名前が変わることから「出世魚」や「年取り魚」ともいわれます。	
22木	大根カレー 	○	牛乳、豚肉、チーズ、ひじき、しらす干し、粉寒天	ごはん、米粒麦、油、バター、米粉、砂糖	にんにく、生姜、人参、大根、りんご、トマト、小松菜、ぶどうジュース、玉葱	511 19.8 17.1		
23金	赤飯 	○	牛乳、ささげ、ぶり、昆布、豚肉、油揚げ、なると、寒天	ごはん、もち米、こま、砂糖、でんぷん、油、こんにゃく	生姜、椎茸、さやいんげん、人参、三つ葉、長葱、いちごピューレ	509 24.1 19.0	29日 かぼちゃシチュー 甘いかぼちゃをシチューに入れます。少し煮溶けて、ルウが黄色くなりますが、かぼちゃの甘さが煮溶けて、やさしい味です。	
26月	ごはん 	○	牛乳、シルバー、チーズ、みそ	ごはん、卵不使用マヨネーズ、砂糖、こま	梅肉、えのきたけ、玉葱、人参、ほうれん草、もやし、白菜	452 21.8 17.0		
27火	ごはん 	○	牛乳、鶏肉、粉寒天、豆乳、きなこ	ごはん、砂糖、こま、こま油	にんにく、もやし、人参、ニラ、大根、しめじ、白菜、長葱、生姜	451 22.0 14.1		
28水	ごはん 	○	牛乳、ちくわ、卵、青大豆、みそ	ごはん、油、砂糖、里芋	玉葱、人参、椎茸、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、しめじ、小松菜、ほんかん	467 20.5 15.1		
29木	ガーリックトースト 	○	牛乳、ベーコン、鶏肉、生クリーム、チーズ	食パン、バター、油、じゃがいも、米粉	にんにく、キャベツ、ピーマン、きゅうり、ブロッコリー、玉葱、人参、南瓜、グリーンピース、はるみ	471 18.0 23.4	♡旬の食材♡ 大根、りんご、キャベツ、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、ほんかん、はるみ、みかん、ぶり	
30金	ごはん 	○	牛乳、さば、みそ、海苔、豚肉、油揚げ	ごはん、こま、砂糖	生姜、長葱、ほうれん草、もやし、人参、ごぼう、大根、しめじ、小松菜、りんご	481 23.1 18.7		

※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）、少年写真新聞社sedoc、いらすとやのサイトから引用しています。