



令和7年度1月 月間予定献立表



東京都立墨東特別支援学校

校長 西岡 陽子

日曜日	普通食 献立名	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	後期食 献立名	中・初期食 献立名	牛乳	普通食の主な使用食材料
8木	<div>あけぼのごはん</div> <div>うまき</div> <div>紅白なます</div> <div>のっぺい汁</div> <div>くだもの（いちご）</div>	570 kcal 25.9 g 20.8 g 2.3 g	<div>あけぼの軟飯</div> <div>うまき（うなぎ・ホタテ）</div> <div>紅白なます のっぺい汁</div> <div>くだもの（いちご）</div> <div>434kcal</div>	<div>あけぼのお粥</div> <div>うまき（うなぎ・ホタテ）</div> <div>紅白なます のっぺい汁</div> <div>くだもの（いちご）</div> <div>396kcal</div>	○	牛乳 卵 うなぎ(かば焼) こんぶ 油揚げ にんじん 乾しいたけ だけのこ 根深ねぎ だいこん ゆず果汁 しいたけ こまつな いちご 米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 さといも
9金	<div>ミルクパン</div> <div>チーズ入りかぼちゃコロッケ</div> <div>フレンチごぼうサラダ</div> <div>きのこのスープ</div>	607 kcal 21.5 g 26.5 g 3.1 g	<div>バター蒸しパン</div> <div>チーズ入りかぼちゃコロッケ</div> <div>フレンチごぼうサラダ</div> <div>きのこのスープ</div> <div>455kcal</div>	<div>バター蒸しパン粥</div> <div>チーズ入りかぼちゃコロッケ</div> <div>フレンチごぼうサラダ</div> <div>きのこのスープ</div> <div>450kcal</div>	○	牛乳 プロセスチーズ 卵 西洋かぼちゃ たまねぎ キャベツ こまつな ごぼう 赤ピーマン 黄ピーマン レモン果汁 ぶなしめじ にんじん セロリ ミルクパン じゃがいも バター 薄力粉 パン粉 米油 三温糖
13火	<div>けんちんうどん</div> <div>しらすとわかめの酢の物</div> <div>お麴入りおしるこ</div>	577 kcal 25.3 g 15 g 2.8 g	<div>けんちんうどん（マカロニ）</div> <div>しらすとわかめの酢の物</div> <div>お麴入りおしるこ</div> <div>445kcal</div>	<div>けんちんうどん（マカロニ）</div> <div>しらすとわかめの酢の物</div> <div>お麴入りおしるこ</div> <div>462kcal</div>	○	牛乳 油揚げ 木綿豆 カットわかめ しらす あずき 乾しいたけ にんじん だいこん えのきだけ 根深ねぎ こまつな キャベツ うどん 米油 ごま油 三温糖 白玉麴
14水	<div>ごはん</div> <div>鶏肉とじゃがいもの南蛮風</div> <div>大根の中華サラダ</div> <div>青梗菜のスープ</div>	605 kcal 29.7 g 17.1 g 2.5 g	<div>軟飯</div> <div>鶏肉とじゃがいもの南蛮風</div> <div>大根の中華サラダ</div> <div>青梗菜のスープ</div> <div>441kcal</div>	<div>お粥</div> <div>鶏肉とじゃがいもの南蛮風</div> <div>大根の中華サラダ</div> <div>青梗菜のスープ</div> <div>397kcal</div>	○	牛乳 鶏肉 しょうが だけのこ たまねぎ 根深ねぎ 赤ピーマン 青ピーマン だいこん にんじん こまつな 乾しいたけ チンゲンサイ 米 米油 米粉 じゃがいも 三温糖 ごま油 ごま(すり)
15木	<div>ごはん</div> <div>鯛の柚子みそ焼き</div> <div>三色浸し</div> <div>かぼちゃのいとこ煮</div> <div>沢煮碗</div>	556 kcal 27.7 g 12.6 g 2 g	<div>軟飯</div> <div>鯛の柚子みそ焼き</div> <div>三色浸し</div> <div>かぼちゃのいとこ煮</div> <div>沢煮碗</div> <div>458kcal</div>	<div>お粥</div> <div>鯛の柚子みそ焼き</div> <div>三色浸し</div> <div>かぼちゃのいとこ煮</div> <div>沢煮碗</div> <div>432kcal</div>	○	牛乳 まだら 西京みそ あずき 豚肉 ゆず果汁 こまつな にんじん りょくとうもやし 西洋かぼちゃ だいこん ごぼう だけのこ 糸みつば 米 三温糖
16金	<div>ビビンバ</div> <div>かぶの即席漬け</div> <div>わかめスープ</div> <div>アップルパイ</div>	614 kcal 21.9 g 21.4 g 2.6 g	<div>ビビンバ（軟飯）</div> <div>かぶの即席漬け</div> <div>わかめスープ</div> <div>アップルパイ（マカロニ）</div> <div>517kcal</div>	<div>ビビンバ（お粥）</div> <div>かぶの即席漬け</div> <div>わかめスープ</div> <div>アップルパイ（マカロニ）</div> <div>485kcal</div>	○	牛乳 豚ひき肉 卵 カットわかめ にんにく りょくとうもやし にんじん こまつな かぶ(根・葉) キャベツ たまねぎ りんご 米 ごま油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま(すり) 米油 冷凍パイシート 上白糖
19月	<div>ジャンバラヤ</div> <div>キャベツとコーンのサラダ</div> <div>オニオンスープ</div> <div>フルーツヨーグルト</div>	616 kcal 20.8 g 21.2 g 2.7 g	<div>ジャンバラヤ（軟飯）</div> <div>キャベツとコーンのサラダ</div> <div>オニオンスープ</div> <div>フルーツヨーグルト</div> <div>506kcal</div>	<div>ジャンバラヤ（お粥）</div> <div>キャベツとコーンのサラダ</div> <div>オニオンスープ</div> <div>フルーツヨーグルト</div> <div>448kcal</div>	○	牛乳 ロースハム いか ヨーグルト(全脂無糖) トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン キャベツ スイートコーン こまつな にんじん しいたけ フルーツミックス缶 オリーブ油 米 米油 三温糖 バター 上白糖
20火	<div>ごはん</div> <div>豚肉と大根のべっこう煮</div> <div>揚げ出し豆腐（きのこあんかけ）</div> <div>みそ汁（玉葱・わかめ）</div>	589 kcal 27.8 g 18.3 g 2.4 g	<div>軟飯</div> <div>豚肉と大根のべっこう煮</div> <div>揚げ出し豆腐（きのこあんかけ）</div> <div>みそ汁（玉葱・わかめ）</div> <div>456kcal</div>	<div>お粥</div> <div>豚肉と大根のべっこう煮</div> <div>揚げ出し豆腐（きのこあんかけ）</div> <div>みそ汁（玉葱・わかめ）</div> <div>453kcal</div>	○	牛乳 豚肉 木綿豆腐 カットわかめ みそ にんじん だいこん しょうが グリンピース えのきだけ 糸みつば たまねぎ 米 米油 三温糖 米粉 じゃがいもでん粉
21水	<div>ごはん</div> <div>鯖の西京焼き</div> <div>からしあえ</div> <div>じゃがいものそぼろ煮</div> <div>かきたま汁</div>	602 kcal 31 g 19 g 2.3 g	<div>軟飯</div> <div>鯖の西京焼き</div> <div>からしあえ</div> <div>じゃがいものそぼろ煮</div> <div>かきたま汁</div> <div>476kcal</div>	<div>ごはん</div> <div>鯖の西京焼き</div> <div>からしあえ</div> <div>じゃがいものそぼろ煮</div> <div>かきたま汁</div> <div>434kcal</div>	○	牛乳 さわら 西京みそ 豚ひき肉 卵 こまつな にんじん りょくとうもやし しょうが グリンピース 根深ねぎ こねぎ 米 米油 じゃがいも 三温糖 じゃがいもでん粉
22木	<div>パゲティ・あさり入りカルミートソース</div> <div>フレンチサラダ</div> <div>ジュリエンスープ</div> <div>くだもの（ぼんかん）</div>	609 kcal 25.9 g 20.3 g 2.8 g	<div>スパゲティ（マカロニ）</div> <div>あさり入りカルミートソース</div> <div>フレンチサラダ</div> <div>ジュリエンスープ</div> <div>くだもの（ぼんかん）</div> <div>487kcal</div>	<div>スパゲティ（マカロニ）</div> <div>あさり入りカルミートソース</div> <div>フレンチサラダ</div> <div>ジュリエンスープ</div> <div>くだもの（ぼんかん）</div> <div>476kcal</div>	○	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 だいす(水煮) あさり ピザチーズ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 キャベツ こまつな スイートコーン セロリ ぼんかん スパゲティ オリーブ油 米油 三温糖
23金	<div>ごはん</div> <div>五目卵焼き</div> <div>かぶの柚子漬け</div> <div>肉じゃが</div> <div>すまし汁（麴・青菜）</div>	584 kcal 27.3 g 19.1 g 2.4 g	<div>軟飯</div> <div>五目卵焼き</div> <div>かぶの柚子漬け</div> <div>肉じゃが</div> <div>すまし汁（麴・青菜）</div> <div>445kcal</div>	<div>お粥</div> <div>五目卵焼き</div> <div>かぶの柚子漬け</div> <div>肉じゃが</div> <div>すまし汁（麴・青菜）</div> <div>424kcal</div>	○	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉 凍り豆腐 たまねぎ にんじん 乾しいたけ かぶ(根・葉) ゆず果汁 グリンピース こまつな 米 米油 三温糖 じゃがいも 糸こんにゃく 白玉麴
26月	<div>ごはん</div> <div>焦がしチーズのミートローフ</div> <div>しらす入り海藻サラダ</div> <div>かぶのスープ</div>	602 kcal 27.2 g 22.8 g 2.4 g	<div>軟飯</div> <div>焦がしチーズのミートローフ</div> <div>しらす入り海藻サラダ</div> <div>かぶのスープ</div> <div>476kcal</div>	<div>お粥</div> <div>焦がしチーズのミートローフ</div> <div>しらす入り海藻サラダ</div> <div>かぶのスープ</div> <div>436kcal</div>	○	牛乳 豚ひき肉 卵 プロセスチーズ カットわかめ しらす ベーコン たまねぎ グリンピース こまつな キャベツ セロリ スイートコーン にんじん かぶ(根・葉) 米 米油 パン粉 三温糖
27火	<div>深川めし</div> <div>刻みのりあえ</div> <div>こづゆ</div> <div>いもようかん</div>	600 kcal 27.5 g 13.7 g 2.4 g	<div>軟飯</div> <div>深川めし</div> <div>刻みのりあえ</div> <div>こづゆ</div> <div>いもようかん</div> <div>445kcal</div>	<div>お粥</div> <div>深川めし</div> <div>刻みのりあえ</div> <div>こづゆ</div> <div>いもようかん</div> <div>429kcal</div>	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 あさり 刻みのり ほたてかい 粉寒天 にんじん ごぼう しょうが ぶなしめじ えのきだけ キャベツ こまつな だいこん 根深ねぎ 米 米油 三温糖 さといも 糸こんにゃく 白玉麴 さつまいもペースト 上白糖
28水	<div>チキンカレーライス</div> <div>コールスローサラダ</div> <div>コンソメスープ</div> <div>くだもの（りんご）</div>	636 kcal 22.8 g 18.9 g 2.3 g	<div>チキンカレーライス（軟飯）</div> <div>コールスローサラダ</div> <div>コンソメスープ</div> <div>くだもの（りんご）</div> <div>571kcal</div>	<div>チキンカレーライス（お粥）</div> <div>コールスローサラダ</div> <div>コンソメスープ</div> <div>くだもの（りんご）</div> <div>538kcal</div>	○	牛乳 鶏肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご トマト缶 キャベツ こまつな 米 米油 バター 薄力粉 じゃがいも 三温糖
29木	<div>ごはん</div> <div>鰻の竜田揚げ</div> <div>千種あえ</div> <div>じゃがいもときのこのバター醤油炒め</div> <div>みそ汁（玉葱・青菜）</div>	553 kcal 26.2 g 16.1 g 2.2 g	<div>軟飯</div> <div>鰻の竜田揚げ</div> <div>千種あえ</div> <div>じゃがいもときのこのバター醤油炒め</div> <div>みそ汁（玉葱・青菜）</div> <div>451kcal</div>	<div>お粥</div> <div>鰻の竜田揚げ</div> <div>千種あえ</div> <div>じゃがいもときのこのバター醤油炒め</div> <div>みそ汁（玉葱・青菜）</div> <div>416kcal</div>	○	牛乳 まだら ひじき ベーコン みそ しょうが にんにく こまつな キャベツ ぶなしめじ りょくとうもやし ぶなしめじ たまねぎ 米 米粉 米油 三温糖 ごま(すり) じゃがいも バター
30金	<div>あしたは風味のねじりリング揚げパン</div> <div>豆腐ボールのスープ</div> <div>糸寒天の中華サラダ</div>	547 kcal 24 g 24.1 g 2.8 g	<div>蒸し食パン（きなこ）</div> <div>豆腐ボールのスープ</div> <div>糸寒天の中華サラダ</div> <div>428kcal</div>	<div>蒸し食パン粥（きなこ）</div> <div>豆腐ボールのスープ</div> <div>糸寒天の中華サラダ</div> <div>448kcal</div>	○	牛乳 きな粉 木綿豆腐 鶏ひき肉 糸寒天 ロースハム にんじん 乾しいたけ だけのこ キャベツ りょくとうもやし なら こまつな あしたはパン 米油 上白糖 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 ごま(すり)

◎都合により、献立内容や使用食材料を変更する場合があります。
 ◎栄養価は、中学部・高等部を基準としています。（小学部1・2年0.7倍、小学部3～6年0.8倍）
 ◎牛乳は1本（200cc）126kcalです。
 ◎各種食物アレルギー対応食も同一給食室内で調理を行っております。あらかじめご了承ください。
 ◎果物の種類を明記していますが、出盛りのものを使用するため、変更になる場合があります。
 ◎裏面に『給食だより』を掲載しています。

