



# 令和7年度2月 月間予定献立表



2・3月の卒業生リクエストには、マークを付けています。小6→● 中3→■ 高3→★

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
2月	カレーうどん かぶの柚子漬け ■★カスタードプリン	578 kcal 25.9 g 18.5 g 3.5 g	カレーうどん (マカロニ) かぶの柚子漬け カスタードプリン	カレーうどん (マカロニ) かぶの柚子漬け カスタードプリン	○	牛乳 豚肉 蒸しわかめ 油揚げ 鶏卵 たまねぎ にんじん 生しいたけ 根菜ねぎ えだまめ かぶ(葉付き) ゆず果汁 うどん 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 上白糖
3火	大豆としらすのごはん 鰯と鰯の手作りさつま揚げ ごまあえ すまし汁 (鮎・青菜) くだもの (ほんかん)	618 kcal 29.4 g 23.8 g 2.6 g	大豆としらすの軟飯 鰯と鰯の手作りさつま揚げ ごまあえ すまし汁 (鮎・青菜) みかん缶	大豆としらすのお粥 鰯と鰯の手作りさつま揚げ ごまあえ すまし汁 (鮎・青菜) みかんゼリー	○	牛乳 だいず(水煮) しらす干し あおのり まいわしミンチ 金目鯛ミンチ こんぶ 鶏卵 みそ にんじん ごぼう 根菜ねぎ えだまめ しょうが はくさい こまつな ほんかん 米 米油 三温糖 こまつ(すり) じゃがいもでん粉 焼きそば
4水	ごはん 豆腐ステーキの肉野菜あんかけ ひじきの煮物 ●沢庵碗	609 kcal 25.9 g 23.7 g 2.3 g	軟飯 豆腐ステーキの肉野菜あんかけ ひじきの煮物 沢庵碗	お粥 豆腐ステーキの肉野菜あんかけ ひじきの煮物 沢庵碗	○	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 ほしひじき 油揚げ 豚肉 乾しいたけ だけのご(水煮) にんじん 根菜ねぎ グリンピース ごぼう さやいんげん だいこん 糸みつば 米 ごま油 米粉 じゃがいもでん粉 米油 三温糖
5木	えび入り中華丼 もちもちポテト もやしとニラのスープ くだもの (りんご)	623 kcal 26 g 15.8 g 2.7 g	えび入り中華丼 (軟飯) もちもちポテト もやしとニらのスープ くだもの (りんご)	えび入り中華丼 (お粥) もちもちポテト もやしとニらのスープ くだもの (りんご)	○	牛乳 豚肉 むきえび いか にんにく しょうが だけのご(水煮) にんじん たまねぎ はくさい 青ピーマン りょくとうもやし えのき だいこん りんご 米 米油 じゃがいもでん粉 ごま油 じゃがいも 三温糖
6金	ツナピラフ スパニッシュオムレツ ジュリエンスープ	605 kcal 26.2 g 23.2 g 2.5 g	ツナピラフ (軟飯) スパニッシュオムレツ ジュリエンスープ	ツナピラフ (お粥) スパニッシュオムレツ ジュリエンスープ	○	牛乳 ショルダーベーコン 鶏ひき肉 ツナ 豚ひき肉 卵 しょうが にんにく にんじん たまねぎ スイートコーン缶 青ピーマン セロリ 米 バター じゃがいも 米油
9月	ごはん ■★鶏肉のから揚げ からしあえ 豚汁 ★くだもの (ほんかん)	616 kcal 35.5 g 18.6 g 1.7 g	軟飯 鶏肉のから揚げ からしあえ 豚汁 みかん缶	お粥 鶏肉のから揚げ からしあえ 豚汁 みかんゼリー	○	牛乳 鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐 みそ しょうが こまつな にんじん りょくとうもやし ごぼう だいこん 根菜ねぎ ほんかん 米 米粉 米油 ごま油 さといも
10火	ソフトフランスパン あさり入りコーンチャウダー ■ツナと白菜の和風サラダ ■★ぶどうゼリー	615 kcal 27.1 g 23.5 g 3 g	蒸し食パン (バター) あさり入りコーンチャウダー ツナと白菜の和風サラダ ぶどうゼリー	蒸し食パン粥 (バター) あさり入りコーンチャウダー ツナと白菜の和風サラダ ぶどうゼリー	○	牛乳 鶏肉 いんげんまめ あさり(水煮) 生クリーム ツナ 粉寒天 にんじん たまねぎ スイートコーン缶 はくさい こまつな しょうが ぶどうゼリー レモン果汁 国内産小麦粉ソフトフランスパン 米油 じゃがいも バター 薄力粉 三温糖
12木	ごはん ●■★ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	623 kcal 24.8 g 24.3 g 2.3 g	軟飯 ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	お粥 ハンバーグ キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	○	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 たまねぎ キャベツ スイートコーン缶 こまつな にんじん 米 米油 パン粉 じゃがいもでん粉 三温糖
13金	ごはん 鮭の南蛮漬け 野菜炒め かんぴょうの卵とじ汁	536 kcal 29.4 g 14.5 g 2.6 g	軟飯 鮭の南蛮漬け 野菜炒め かんぴょうの卵とじ汁	お粥 鮭の南蛮漬け 野菜炒め かんぴょうの卵とじ汁	○	牛乳 鮭 豚ひき肉 鶏卵 しょうが たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン にんにく にんじん スイートコーン缶 ごねぎ 米 米油 米粉 三温糖 じゃがいもでん粉
16月	えび入りスープパグティ フレンチサラダ チョコレートケーキ	630 kcal 27.5 g 23.9 g 2.4 g	えび入りスープパグティ (マカロニ) フレンチサラダ チョコレートケーキ	えび入りスープパグティ (マカロニ) フレンチサラダ チョコレートケーキ	○	牛乳 ショルダーベーコン 鶏肉 むきえび あさり(水煮) 鶏卵 しょうが にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム(水煮) キャベツ こまつな スイートコーン缶 スパゲッティ オリーブ油 米油 じゃがいもでん粉 三温糖 バター 上白糖 薄力粉 粉糖
17火	ごはん 金目鯛の煮つけ せいだのたまじ ●のっぺい汁	609 kcal 27.8 g 19 g 2.4 g	軟飯 金目鯛の煮つけ せいだのたまじ のっぺい汁	お粥 金目鯛の煮つけ せいだのたまじ のっぺい汁	○	牛乳 金目鯛 みそ 油揚げ しょうが にんじん だいこん 生しいたけ こまつな 米 三温糖 じゃがいも 米油 こまつ(すり) さといも じゃがいもでん粉
18水	●パセリライスのクリームソースかけ ★しらすとチーズの骨太サラダ ★ミネストローネ くだもの (りんご)	617 kcal 25.3 g 17.6 g 3.2 g	パセリライスのクリームソースかけ (軟飯) しらすとチーズの骨太サラダ ミネストローネ くだもの (りんご)	パセリライスのクリームソースかけ (お粥) しらすとチーズの骨太サラダ ミネストローネ くだもの (りんご)	○	牛乳 鶏肉 いか あさり(水煮) ほしひじき プロセスチーズ しらす干し ショルダーベーコン にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム(水煮) キャベツ こまつな レモン果汁 スイートコーン缶 トマト缶 りんご 米 米油 バター 薄力粉 三温糖 じゃがいも じゃがいもでん粉
19木	ごはん ■麻婆豆腐 大根の中華サラダ 春雨スープ	616 kcal 27.9 g 24.8 g 2.4 g	軟飯 麻婆豆腐 大根の中華サラダ 春雨スープ	お粥 麻婆豆腐 大根の中華サラダ 春雨スープ	○	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 みそ にんにく しょうが 根菜ねぎ たまねぎ にんじん 乾しいたけ には だいこん こまつな チンゲンサイ 米 米油 三温糖 ごま油 じゃがいもでん粉 こまつ(すり) はるさめ
20金	三色丼 切り干し大根の洋風煮 ■みそ汁 (豆腐・青菜) ★くだもの (いちご)	601 kcal 28.7 g 20.8 g 2.2 g	三色丼 (軟飯) 切り干し大根の洋風煮 みそ汁 (豆腐・青菜) くだもの (いちご)	三色丼 (お粥) 切り干し大根の洋風煮 みそ汁 (豆腐・青菜) くだもの (いちご)	○	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 豚肉 木綿豆腐 みそ しょうが こまつな にんじん たまねぎ 切干しだいこん いちご 米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉
24火	ごはん 鶏肉といかのチリソース 辣白菜 (ラーバーツァイ) もずくとコーンのスープ	602 kcal 29.9 g 16.3 g 2.6 g	軟飯 鶏肉といかのチリソース 辣白菜 (ラーバーツァイ) もずくとコーンのスープ	お粥 鶏肉といかのチリソース 辣白菜 (ラーバーツァイ) もずくとコーンのスープ	○	牛乳 鶏肉 いか おきなわもすく しょうが にんにく 乾しいたけ たまねぎ 根菜ねぎ 青ピーマン はくさい にんじん スイートコーン缶 ぶなしめじ 米 米油 米粉 じゃがいも 三温糖 ごま油 じゃがいもでん粉 こまつ(すり)
25水	わかめごはん 干草焼き かぶの即席漬け ●けんちん汁 ●みかんゼリー	574 kcal 23.8 g 17.9 g 2.7 g	わかめ軟飯 干草焼き かぶの即席漬け けんちん汁 みかんゼリー	わかめお粥 干草焼き かぶの即席漬け けんちん汁 みかんゼリー	○	牛乳 わかめ軟飯の素 鶏ひき肉 ほしひじき 鶏卵 木綿豆腐 粉寒天 にんじん 乾しいたけ かぶ(葉つき) キャベツ だいこん 生しいたけ 根菜ねぎ オレンジジュース レモン果汁 米 米油 三温糖 さといも じゃがいもでん粉 ごま油
26木	●ココアパン ●★ビーフシチュー ★コールスローサラダ くだもの (りんご)	622 kcal 23.6 g 24.3 g 2.9 g	黒糖蒸し食パン ビーフシチュー コールスローサラダ くだもの (りんご)	黒糖蒸し食パン粥 ビーフシチュー コールスローサラダ くだもの (りんご)	○	牛乳 牛肉 たまねぎ にんじん にんにく キャベツ こまつな りんご ココアパン 米油 じゃがいも 三温糖 バター 薄力粉
27金	ごはん 鰯のごまみそ焼き 刻みのりあえ じゃがいものそばろ煮 すまし汁 (豆腐・青菜)	577 kcal 29.9 g 18.2 g 2.2 g	軟飯 鰯のごまみそ焼き 刻みのりあえ じゃがいものそばろ煮 すまし汁 (豆腐・青菜)	お粥 鰯のごまみそ焼き 刻みのりあえ じゃがいものそばろ煮 すまし汁 (豆腐・青菜)	○	牛乳 さわら みそ 刻みのり 豚ひき肉 絹ごし豆腐 しょうが ごねぎ キャベツ こまつな にんじん グリンピース 米 三温糖 こまつ(すり) 米油 じゃがいも

◎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。

