

# 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 ■★カーストードプリン	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 カーストードプリン 352kcal	カレーうどん（マカロニ） かぶの柚子漬け カーストードプリン 320kcal	○	牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 油揚げ 鶏卵 たまねぎ にんじん 生いしだけ 根深ねぎ こねぎ 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 鰯と鶴の手作りさつま揚げ ごまあえ すまし汁（鶏・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 鰯と鶴の手作りさつま揚げ ごまあえ すまし汁（鶏・青菜） みかん缶 368kcal	大豆としらすのお粥 鰯と鶴の手作りさつま揚げ ごまあえ すまし汁（鶏・青菜） みかんゼリー 352kcal	○	牛乳 だしす(水煮) しらす干し あおのり まいわし汁 金目鰯ミンチ こんぶ 鶏卵 みそ にんじん ごぼう 根深ねぎ えだまめ しょうが はくさい こまつな ほんかん 米油 三温糖 ごま(すり) じゃがいもでん粉 焼き
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 ●沢煮碗	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 沢煮碗 302kcal	お粥 豆腐ステーキの肉野菜あんかけ ひじきの煮物 沢煮碗 295kcal	○	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 ほしひじき 油揚げ 豚肉 乾しあいだけ たけのこ(水煮) にんじん 根深ねぎ 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 もちもちボテト 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） もちもちボテト もやしとニラのスープ くだもの（りんご） 454kcal	えび入り中華丼（お粥） もちもちボテト もやしとニラのスープ くだもの（りんご） 361kcal	○	牛乳 豚肉 むきえび いか にんにく しょうが だけのこ(水煮) にんじん たまねぎ はくさい 青ビーマン りょくとうもやし えのきだけ にら りんご 米油 じゃがいもでん粉 ごま油 じゃがいも 三温糖
6金	TUNA ツナピラフ スパニッシュオムレツ ジュリエンヌスープ	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 ジュリエンヌスープ 334kcal	ツナピラフ（お粥） スパニッシュオムレツ ジュリエンヌスープ 312kcal	○	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 青ビーマン 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 357kcal	お粥 鶏肉のから揚げ からしあえ 豚汁 みかんゼリー 332kcal	○	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 根深ねぎ 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	蒸し食パン第（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 446kcal	蒸し食パン第（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 420kcal	○	牛乳 鶏肉 いんげんまめ あさり(水煮) 生クリーム ツナ 粉蒸天 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 ぶどうジュース 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 366kcal	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 305kcal	○	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 331kcal	お粥 鮭の南蛮漬け 野菜炒め かんぴょうの卵とじ汁 291kcal	○	牛乳 鮭 豚ひき肉 鶏卵 しょうが たまねぎ 赤ビーマン 青ビーマン にんにく にんじん スイートコーン缶 こねぎ 米 米油 米粉 三温糖 じゃがいもでん粉
16月	えび入りスープスパゲティー 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	えび入りスープスパゲティー（マカロニ） フレンチサラダ チョコレートケーキ 389kcal	えび入りスープスパゲティー（マカロニ） フレンチサラダ チョコレートケーキ 345kcal	○	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) はくさい 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 金目鰯の煮つけ せいだのたまじ ●のべいじ	609 kcal 27.8 g 19 g 2.4 g	軟飯 金目鰯の煮つけ せいだのたまじ のべいじ 336kcal	お粥 金目鰯の煮つけ せいだのたまじ のべいじ 280kcal	○	牛乳 金目鰯 みそ 油揚げ しょうが にんじん だいこん 生いしだけ こまつな 米 三温糖 じゃがいも 米油 ごま(すり) さといも じゃがいもでん粉
18水	●バ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	バ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） 435kcal	バ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） 407kcal	○	牛乳 鶏肉 いか あさり(水煮) ほしひじき プロセスチーズ しらすとチーズの骨太サラダ にんにく にんじん たまねぎ ミネストローネ(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 344kcal	お粥 麻婆豆腐 大根の中華サラダ 春雨スープ 345kcal	○	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 みそ にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ にんじん 乾しあいだけ にら 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 ごま(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） 344kcal	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） 329kcal	○	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 切干しあいこん 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（ラーべーツァイ） もぞ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（ラーべーツァイ） もぞくとコーンのスープ 351kcal	お粥 鶏肉といかのチリソース 辣白菜（ラーべーツァイ） もぞくとコーンのスープ 304kcal	○	牛乳 鶏肉 いか おきなわもぐく しょうが にんにく 乾しあいだけ たまねぎ 根深ねぎ 青ビーマン はくさい にんじん スイートコーン缶 ぶなしめじ 米油 米粉 じゃがいも 三温糖 ごま油 じゃがいもでん粉 ごま(すり)
25水	わかめごはん 千草焼き 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 千草焼き かぶの即席漬け けんちん汁 みかんゼリー 384kcal	わかめお粥 千草焼き かぶの即席漬け けんちん汁 みかんゼリー 315kcal	○	牛乳 わかめご飯の素 鶏ひき肉 ほしひじき 鶏卵 木綿豆腐 粉蒸天 にんじん 乾しあいだけ かぶ(葉つき) キャベツ だいこん 生いしだけ 根深ねぎ オレンジジュース レモン果汁 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 ●ピーフシチュー ★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	黒糖蒸し食パン粥 ピーフシチュー コールスローサラダ くだもの（りんご） 453kcal	黒糖蒸し食パン粥 ピーフシチュー コールスローサラダ くだもの（りんご） 446kcal	○	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 じゃがいものぞぼろ煮 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 じゃがいものぞぼろ煮 すまし汁（豆腐・青菜） 336kcal	お粥 鰯のごまみそ焼き 刻みのりあえ じゃがいものぞぼろ煮 すまし汁（豆腐・青菜） 294kcal	○	牛乳 さわら みそ 刻みのり 豚ひき肉 絹ごし豆腐 しょうが こねぎ キャベツ こまつな にんじん グリンピース 米 三温糖 ごま(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、中学生・高等部を基準としています。（小学校1・2年0.7倍、小学校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。

