



# 学校給食 予定献立表



令和8年1月  
都立港特別支援学校



○太字は卒業生のリクエスト給食です！

| 日    | 主食            | 牛乳      | 副食                                       | 赤<br>血や骨に<br>なる   | 黄<br>力になる   | 緑<br>体の調子を<br>ととのえる   | エネルギー<br>(kcal) |
|------|---------------|---------|--|---|---|---|-----------------|
| 7 水  | ～ 冬季休業日 ～     |         |  |   |   |   |                 |
| 8 木  | 麦ごはん          | ○       | さわらの西京焼き<br>炒めなます<br>七草汁                 | ★飲用牛乳、★さわら、<br>西京みそ、塩昆布、鶏肉、<br>こんぶ、ちらしかまぼこ                        | 精白米、七分つき米、精麦、<br>こんにゃく、油、砂糖                           | にんじん、れんこん、だいこん、<br>さやいんげん、はくさい、ねぎ、<br>せり、かぶ、かぶ(葉)                         | 665             |
| 9 金  | 味噌ラーメン        | ○       | バンバンジー<br>杏仁豆腐                           | ★飲用牛乳、豚肉、みそ、<br>鶏肉、★調理用牛乳、<br>粉寒天                                 | 冷凍ラーメン、油、砂糖、<br>でんぶん、★ごま、<br>ごま油                      | しょうが、にんにく、ねぎ、<br>にんじん、キャベツ、もやし、<br>ホールコーン、きゅうり、黄桃缶                        | 663             |
| 12 月 | ～ 成人の日 ～      |         |  |   |   |   |                 |
| 13 火 | ポークカレー<br>ライス | ○       | ごまだれサラダ<br>コンソメスープ                       | ★飲用牛乳、豚肉、<br>★ヨーグルト   | 精白米、七分つき米、精麦、<br>油、じゃがいも、薄力粉、<br>★練りごま、砂糖、★ごま         | 玉葱、にんにく、にんじん、<br>キャベツ、こまつな、<br>ホールコーン、さやいんげん                              | 794             |
| 14 水 | ご飯            | ○       | スペイン風オムレツ<br>鉄骨サラダ<br>トマトとキャベツのスープ       | ★飲用牛乳、ウィンナー、<br>★たまご、★調理用牛乳、<br>★ピザチーズ、干ひじき、<br>★プロセスチーズ、<br>ベーコン | 精白米、じゃがいも、砂糖、<br>ごま油、油、でんぶん                           | 玉葱、マッシュルーム、<br>ホールコーン、切干しだいこん、<br>にんじん、きゅうり、トマト、<br>キャベツ、パセリ              | 698             |
| 15 木 | ご飯            | ○       | 煮込みハンバーグ<br>野菜のソテー<br>とうがんのカレースープ        | ★飲用牛乳、豚肉、牛肉、<br>★たまご、ベーコン   | 精白米、パン粉、★バター、<br>油、でんぶん                               | 玉葱、マッシュルーム、にんじん、<br>キャベツ、さやいんげん、<br>とうがん、ホールコーン、<br>しょうが、干し椎茸             | 740             |
| 16 金 | きつねうどん        | ○       | 磯辺揚げ<br>キャベツからし酢がけ<br>りんご                | ★飲用牛乳、油揚げ、<br>焼き竹輪、あおのり、<br>さつま揚げ                                 | 食塩不使用うどん、砂糖、<br>じゃがいも、薄力粉、油、<br>ごま油                   | ねぎ、こまつな、干し椎茸、<br>キャベツ、きゅうり、りんご  | 749             |
| 19 月 | 麦ごはん          | ○       | タンドリーチキン<br>パリパリサラダ<br>ひよこ豆のスープ          | ★飲用牛乳、鶏肉、<br>★ヨーグルト、大豆、<br>ベーコン、ひよこめ                              | 精白米、七分つき米、精麦、<br>砂糖、でんぶん、ごま油、<br>ワンタンの皮、油、<br>じゃがいも   | にんにく、しょうが、ごぼう、<br>キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、<br>黄ピーマン、かぶ、かぶ(葉)、<br>にんじん             | 754             |
| 20 火 | ご飯            | ○       | コーンコロケ<br>せんぎりきゃべつ<br>もやしとにらの和え物<br>すまし汁 | ★飲用牛乳、豚肉、<br>★たまご   | 精白米、七分つき米、油、<br>じゃがいも、薄力粉、<br>パン粉、庄内ふ                 | 玉葱、キャベツ、にら、もやし、<br>レモン、ほうれん草  | 716             |
| 21 水 | 牛丼            | ○       | もやしと小松菜のお浸し<br>みそ汁<br>ぶどうゼリー             | ★飲用牛乳、和肉、わかめ、<br>みそ、粉寒天   | 精白米、しらたき、砂糖   | にんじん、玉葱、干し椎茸、<br>こまつな、もやし、レモン、<br>だいこん、ぶどうスライス                            | 650             |
| 22 木 | 麦ごはん          | ○       | チンジャオロースー<br>わかめスープ<br>スイートポテト           | ★飲用牛乳、豚肉、わかめ、<br>★生クリーム、★たまご、<br>★調理用牛乳                           | 精白米、七分つき米、精麦、<br>油、砂糖、でんぶん、<br>★ごま、ごま油、<br>さつまいも、★バター | にんにく、しょうが、ねぎ、<br>たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、<br>青ピーマン                                 | 737             |
| 23 金 | チキンライス        | ○       | コールスローサラダ<br>オニオンスープ<br>焼きりんご            | ★飲用牛乳、鶏肉、ベーコ<br>ン   | 精白米、油、<br>グラニュー糖、★バター                                 | 玉葱、にんじん、マッシュルーム、<br>グリーンピース(冷凍)、キャベツ、<br>ホールコーン、干しぶどう、<br>しめじ、りんご、パセリ、レモン | 740             |
| 26 月 | きな粉揚げパン       | ○       | ポトフ<br>コーンサラダ<br>フルーツミックス                | ★飲用牛乳、★きな粉、<br>ウィンナー、豚肉   | ★コッペパン、油、<br>グラニュー糖、<br>じゃがいも、オリーブ油                   | にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、<br>だいこん、キャベツ、パセリ、<br>きゅうり、ホールコーン                       | 706             |
| 27 火 | 麦ごはん          | ○       | くじらの竜田揚げ<br>小松菜のじゃこ炒め<br>吉野汁             | ★飲用牛乳、くじら肉、<br>★しらす干し、生揚げ   | 精白米、七分つき米、精麦、<br>でんぶん、薄力粉、油、砂<br>糖、<br>★ごま            | しょうが、にんにく、こまつな、<br>にんじん、もやし、だいこん、<br>パインナップル、生しいたけ、<br>ごぼう、葉ねぎ            | 680             |
| 28 水 | ルーローハン        | ジョ<br>ア | わかめスープ<br>豆花                             | ★ジョア、豚肉、ゼラチン、<br>★糸削り節、★うずら卵、<br>わかめ、豆乳                           | 精白米、七分つき米、精麦、<br>ごま油、黒砂糖、でんぶん、<br>★ごま、砂糖              | しょうが、にんにく、チンゲン菜、<br>玉葱、干し椎茸、ねぎ、にんじん、<br>えのきたけ、レモン果、黄桃缶                    | 834             |
| 29 木 | 深川飯           | ○       | 鶏の照り焼き<br>切干大根の炒め煮<br>野菜椀                | ★飲用牛乳、あさ水煮、<br>きざみのり、鶏肉、<br>さつま揚げ                                 | 精白米、七分つき米、砂糖、<br>つきこんにゃく、油                            | しょうが、みつば、にんじん、<br>ごぼう、切干しだいこん、<br>だいこん、干し椎茸、葉ねぎ                           | 649             |
| 30 金 | ご飯<br>のりの佃煮   | ○       | 筑前煮<br>お浸し<br>みそ汁                        | ★飲用牛乳、きざみのり、<br>鶏肉、★糸削り節、わかめ、<br>みそ                               | 精白米、七分つき米、砂糖、<br>油、こんにゃく、<br>じゃがいも                    | ごぼう、にんじん、れんこん、<br>だいこん、干し椎茸、<br>グリーンピース、こまつな、<br>はくさい、もやし                 | 638             |

1月の給食目

食文化について考えよう！

※ 入荷状況等により、献立内容が変更になる場合があります。  
《栄養量平均》 1杯キー 713kcal 食塩相当量 2.7g

1月24日～30日は全国学校給食週間  
「全国学校給食週間」は、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。

