



[学校給食 予定献立表]

令和8年1月
東京都立青山特別支援学校

日	主食	副食	牛乳 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	～赤のなかま～ 血や肉になる	～黄のなかま～ 熱や力の元になる	～緑のなかま～ 体の調子を整える
今年も安全・安心でおいしい給食を作ります。 どうぞよろしくお願ひ申し上げます。						
8 木	ポーク カレーライス○	ダッブリー 青菜とえのきのスープ 飲むヨーグルト（プレーン）	632 kcal 21.8 g 14.9 g 108.1 g	豚モモこま、ピザ用チーズ、ベーコン千切り、ジョア（プレーン）	精白米、精麦、炒め油（米油）、薄力粉、じゃがいも、オリブ油、三温糖	しょうが、にんにく（りん茎）、玉葱、にんじん、チャツネ、キャベツ、きゅうり、トマト、とうもろこし缶、レモン（果汁）、ねぎ、こまつな、えのきたけ
9 金	麦ご飯	鮭の塩焼き 青菜の風味漬け 肉じゃが みそ汁	618 kcal 36.9 g 15.2 g 91.9 g	生鮭、カットわかめ、豚モモ脂なしこま、りしりこんぶ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、牛乳	精白米、精麦、三温糖、炒め油（米油）、じゃがいも、しらたき、焼きふ（板ふ）	こまつな、キャベツ、にんじん、玉葱、グリーンピース、かぶ
13 火	ちらしずし	里いもと豚肉のみそ煮 すまし汁 果物（りんご）	634 kcal 26.0 g 18.4 g 96.3 g	りしりこんぶ（素干し）、鶏もも皮つき、油揚げ、かまぼこ、★たまご、のり、豚モモ、焼き竹輪、米みそ（淡色辛みそ）、木綿豆腐、牛乳	精白米、上白糖、炒め油（米油）、三温糖、さといも、板こんにゃく、ごま油	干し椎茸、にんじん、さやいんげん、えのきたけ、ほうれんそう、りんご
14 水	麦ご飯	かれいの西京焼き風 おひたし きんぴらごぼう なめこ汁	611 kcal 32.6 g 15.9 g 91.3 g	からすかれい、西京みそ、糸削り、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、木綿豆腐、牛乳	精白米、精麦、三温糖、炒め油（米油）、板こんにゃく、白ごま（いり）、ごま油	こまつな、はくさい、れんこん、ごぼう、にんじん、なめこ、こねぎ
15 木	きなこ揚げパン	ポークビーンズ ひじきサラダ 果物（いちご）	757 kcal 36.4 g 29.1 g 92.6 g	きな粉（大豆）、ベーコン短冊、豚モモこま、大豆（国産、ゆで）、芽ひじき、ボンレスハム、牛乳	ミルクパン、グラニュー糖、オリブ油、じゃがいも、三温糖、薄力粉、炒め油（米油）、ごま油	玉葱、にんじん、セロリー、だいこん、きゅうり、とうもろこし缶、いちご
16 金	ほうとう風うどん○	切干大根のサラダ スイートポテト	695 kcal 29.5 g 21.5 g 103.6 g	豚モモ、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、鶏ささ身、生クリーム、★たまご、牛乳	冷凍うどん、さといも、三温糖、白ごま、さつまいも、上白糖、はちみつ、有塩バター、バニラエッセンス	にんじん、だいこん、西洋かぼちゃ、はくさい、干し椎茸、ねぎ、切干しいんご、きゅうり、とうもろこし缶
19 月	メープルトースト	サーモンのチャウダー ブーティン りんごゼリー（果肉なし）	715 kcal 27.1 g 31.1 g 90.7 g	生鮭、ロースハム色紙切り、ひよこまめ（乾）、生クリーム、粉寒天、牛乳	食パン、有塩バター、グラニュー糖、メープルシロップ、炒め油（米油）、薄力粉、じゃがいも、かたくり粉、三温糖	玉葱、しょうが、にんじん、かぶ、ほうれんそう、りんご濃縮還元ジュース
20 火	麦ご飯	豚肉のしょうが炒め 野菜のナムル 卵とトマトのスープ	698 kcal 37.7 g 23.8 g 88.0 g	豚モモ、鶏ささ身、ベーコン千切り、★たまご、牛乳	精白米、精麦、炒め油（米油）、三温糖、かたくり粉、ごま油、白ごま	玉葱、キャベツ、青ピーマン、しょうが、だいこん、こまつな、にんにく（りん茎）、ねぎ、トマト、ほうれんそう
21 水	スパゲティ ミートソース○	マセドアンサラダ かぶと小松菜のスープ 果物（いちご）	694 kcal 32.6 g 28.6 g 88.1 g	豚モモ挽肉、牛ひき肉、パルメザンチーズ、ボンレスハム、ベーコン、牛乳	スパゲッティ、オリブ油、炒め油（米油）、三温糖、薄力粉、じゃがいも、★マヨネーズ（全卵型）	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、きゅうり、とうもろこし缶、レモン（果汁）、しょうが、かぶ、こまつな、いちご
22 木	麦ご飯	さわらのてり焼き 春菊と小松菜のツナマヨ和え かぼちゃの甘煮 みそ汁	707 kcal 34.1 g 24.0 g 97.5 g	さわら、まぐろ缶詰、糸削り、木綿豆腐、カットわかめ、りしりこんぶ（素干し）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、牛乳	精白米、精麦、三温糖、かたくり粉、★マヨネーズ（全卵型）	しょうが、しゅんぎく、こまつな、キャベツ、とうもろこし缶、西洋かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、にんじん
23 金	麦ご飯	みそカツ 白菜のゆかり和え 沢煮椀 ホワイトゼリー	748 kcal 35.0 g 22.7 g 104.5 g	豚ひれ、★たまご、米みそ（赤色辛みそ）、豆みそ、油揚げ、りしりこんぶ（素干し）、粉寒天、乳酸菌飲料、牛乳	精白米、精麦、薄力粉、パン粉（乾燥）、米油、ごま油、三温糖、白ごま、しらたき、かたくり粉、上白糖	にんにく（りん茎）、はくさい、こまつな、ゆかり、ごぼう、にんじん、干し椎茸、だいこん、こねぎ、パイン缶
26 月	ブルコギ丼（韓国）	野菜のナムル みそ汁（チゲ風） 果物（りんご）	681 kcal 32.0 g 21.5 g 96.8 g	牛モモ、鶏ささ身、りしりこんぶ（素干し）、豚モモ、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、牛乳	精白米、精麦、炒め油（米油）、三温糖、かたくり粉、ごま油、白ごま（いり）	にんにく、玉葱、にんじん、もやし、えのきたけ、ねぎ、にら、だいこん、こまつな、しょうが、干し椎茸、はくさい（キムチ）、はくさい、しめじ、りんご
27 火	ロティ（インド） （ナン・カレーポテト）	チキンのバター炒め煮 キャベツとしらすレモン風味 フルーツヨーグルト	663 kcal 31.6 g 28.7 g 79.5 g	鶏もも皮つき、プレーンヨーグルト、生クリーム、★しらす干し（微乾燥品）、牛乳	ナン、炒め油（米油）、じゃがいも、オリブ油、有塩バター、白ごま、三温糖、上白糖	玉葱、レモン（果汁）、にんにく、しょうが、トマト缶、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、にんじん、いちご★白桃缶、パイン缶
28 水	麦ご飯（日本）	かじきのみそてり焼き のり酢和え 生揚げと大根のうま煮 すまし汁	676 kcal 36.8 g 23.2 g 85.8 g	めかじき、西京みそ、米みそ（淡色辛みそ）、まぐろ缶詰（油漬フルークイ）、のり、鶏もも皮つき、生揚げ、りしりこんぶ（素干し）、牛乳	精白米、精麦、三温糖、かたくり粉、上白糖、炒め油（米油）	しょうが、ほうれんそう、もやし、だいこん、にんじん、さやいんげん、はくさい、ひらたけ、ねぎ、こねぎ
29 木	麦ご飯（中国）	鶏肉の香味ソース チャーホーサイ サンラータン	718 kcal 34.0 g 26.9 g 90.2 g	鶏もも皮つき、豚モモ挽肉、鶏もも皮なし、絹ごし豆腐、★たまご、牛乳	精白米、精麦、薄力粉、炒め油（米油）、三温糖、ごま油、かたくり粉、緑豆はるさめ（乾）	ねぎ、しょうが、にんにく（りん茎）、にんじん、もやし、キャベツ、こまつな、たけのこ（水煮）、チンゲンツァイ
30 金	パエリア（スペイン）	白身魚のグリル ゆでブロッコリー ガリシア風スープ（スペイン） 果物（オレンジ）	646 kcal 38.9 g 19.3 g 85.2 g	鶏もも皮なし、★むきえび、いか角切り、またら、ウィンナー、いんげんまめ（乾）、牛乳	精白米、精麦、炒め油（米油）、オリブ油、有塩バター、薄力粉、三温糖	にんにく、玉葱、トマト、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト缶、ブロッコリー、セロリー、にんじん、キャベツ、こまつな、ねぎ、しょうが、蜜柑

1月26日からの1週間は「全国学校給食週間」です。この週間は、学校給食の意義・役割等について児童生徒や教職員、保護者、地域住民等の理解と関心を高め、学校給食の一層の充実発展を図ることを目的としています。

青山特別支援学校では、今年も「世界の味めぐり」を実施します。人気の高かった料理を毎日1～2品提供します。1週間かけて色々な国の料理を味わいます。どうぞお楽しみに。

26日（月）ブルコギ ナムル チゲ（韓国） 27日（火）ナン カレーポテト チキンバター炒め（インド）
28日（水）かじきみそ焼 大根旨煮（日本） 29日（木）鶏の香味ソース チャーホーサイ（中国）
30日（金）パエリア 白身魚グリル ガリシア風スープ（スペイン）

※○は中学部リクエストメニュー、★はアレルギー対象食品です
※ 1月平均エネルギー量681kcal 食塩相当量2.7g

～今月の目標

伝統食について知ろう

「伝統食」というと何が思い浮かびますか？
行事に合わせ、季節のものがふるまわれるのには
様々な由来があります。食から歴史を知ることできます。

※行事、材料入荷等により、献立内容が変更する場合があります。ご了承ください