



[学校給食 予定献立表]

令和8年2月
東京都立青山特別支援学校

日	主食	副食	牛乳 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
2月	麦ご飯	鶏肉の中華炒め マセドアンサラダ かき玉スープ	761 kcal 33.4 g 32.1 g 93.7 g	鶏もも皮つき、生揚げ、ボンレスハム、★たまご、牛乳	精白米、精麦、炒め油(米油)、かたくり粉、ごま油、じゃがいも、★マヨネーズ(全卵型)	にんにく、玉葱、にんじん、ゆでたけのこ、干し椎茸、チンゲンツァイ、青ピーマン、きゅうり、とうもろこし缶、レモン、ほうれんそう
3火	炒り豆ご飯	白身魚の照り焼き 野菜のゆず和え さつま汁 果物(いちご)	681 kcal 29.9 g 24.9 g 91.9 g	大豆(国産)、★しらす干し(半乾燥品)、あおのり、ぎんだら、鶏もも皮なし、米みそ、牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉、さつま芋、炒め油(米油)、ごま油	しょうが、はくさい、こまつな、ゆず(果汁)、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、いちご
4水	豚丼	ほうれんそうのごま和え けんちん汁 ホワイトゼリー	678 kcal 31.2 g 15.5 g 107.8 g	豚モモこま、木綿豆腐、ひだかこんぶ(素干し)、粉寒天、乳酸菌飲料(殺菌)、牛乳	精白米、精麦、三温糖、炒め油(米油)、しらたき、白ごま、さといも、板こんにやく、上白糖	しょうが、玉葱、グリーンピース(冷凍)、ほうれんそう、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、干し椎茸、パイン缶
5木	ココア揚げパン	ポタージュ風スープ サラミサラダ 果物(オレンジ)	655 kcal 25.9 g 28.2 g 82.4 g	鶏もも皮なし、生クリーム、ソフトサラミ、牛乳	ミルクパン、揚げ油(米油)、グラニュー糖、じゃがいも、有塩バター、薄力粉、三温糖、オリーブ油	玉葱、しょうが、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし缶、オレンジ
6金	麦ご飯	鮭の塩焼き 小松菜と油揚げの煮びたし じゃがいものインド風煮 もずく汁 果物(りんご)	672 kcal 36.5 g 20.6 g 95.8 g	生鮭、油揚げ、豚ひき肉、鶏若鶏肉ひき肉、もずく、木綿豆腐、ひだかこんぶ、牛乳	精白米、精麦、炒め油(米油)、三温糖、じゃがいも	こまつな、しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、青ピーマン、だいこん、りんご
7土	麦ご飯	チンジャオロースー 糸寒天のサラダ 卵スープ	676 kcal 32.9 g 19.5 g 93.4 g	豚モモ、糸寒天、ベーコン、★たまご、牛乳	精白米、精麦、かたくり粉、炒め油(米油)、三温糖、ごま油、白ごま(いり)	にんにく、しょうが、赤ピーマン、青ピーマン、ゆでたけのこ、玉葱、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし缶、はくさい、セロリー、こまつな
10火	チャーハン	中華風サラダ えのきと小松菜のスープ あんに豆腐	661 kcal 26.0 g 19.0 g 99.3 g	焼き豚、なると、★たまご、ボンレスハム、ベーコン、粉寒天、牛乳	精白米、精麦、ごま油、炒め油(米油)、緑豆はるさめ(乾)、三温糖、白ごま(いり)、上白糖	しょうが、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、もやし、きゅうり、玉葱、えのきたけ、ひらたけ、こまつな、レモン(果汁、生)、パイン缶、★白桃缶
12金	○ピザトースト	ブロッコリーサラダ コンソメスープ ☆お楽しみデザート☆	662 kcal 28.6 g 28.0 g 73.9 g	ベーコン、ピザ用チーズ、ロースハム、ウィンナー、ウルトラ寒天、トッパクリーム(植物性)、牛乳	食パン、有塩バター、オリーブ油、三温糖、炒め油(米油)、じゃがいも、上白糖、チョコチップ	にんにく、玉葱、トマト缶、青ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、黄ピーマン、にんじん、セロリー、ねぎ、しょうが、いちご
16月	麦ご飯	かれいの西京焼き風 青菜の磯和え 切干大根の炒め煮 みそ汁	615 kcal 34.8 g 16.7 g 88.6 g	からすかれい、西京白みそ、きざみのり、油揚げ、鶏もも皮なし、ひだかこんぶ、米みそ、牛乳	精白米、精麦、三温糖、板こんにやく、ごま油、炒め油(米油)、焼きふ(きざみふ)	ほうれんそう、切干しだいこん、にんじん、さいやいんげん、かぶ、ねぎ
17火	麦ご飯	○ごまザンギ(から揚げ) 白菜のからし和え いなな汁 果物(オレンジ)	747 kcal 36.6 g 27.6 g 94.2 g	鶏もも皮なし、★たまご、焼き竹輪、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	精白米、精麦、白ごま、かたくり粉、薄力粉、揚げ油(米油)、ごま油、さといも	にんにく(りん茎)、しょうが、はくさい、ほうれんそう、きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこん、温州蜜柑(生)
18水	○ポーケ カレーライス	コブサラダ 白菜のスープ 飲むヨーグルト(プレーン)	657 kcal 25.8 g 15.0 g 111.9 g	豚モモ、ピザ用チーズ、鶏ささ身、プレーンヨーグルト、ロースハム、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、★マヨネーズ(全卵型)、三温糖	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、フルーツチャツネ、トマト、ブロッコリー、レモン(果汁)、ねぎ、はくさい、ほうれんそう
20金	○鶏南ぼううどん	明日葉と小松菜ツナマヨ和え かぼちゃのカップケーキ	813 kcal 29.5 g 30.5 g 111.2 g	鶏もも皮つき、油揚げ、ひだかこんぶ、まぐろ缶詰(油漬ルーライト)、糸削り、牛乳	冷凍細うどん、炒め油(米油)、かたくり粉、ごま油、★マヨネーズ、薄力粉、三温糖、有塩バター、チョコチップ	玉葱、にんじん、ねぎ、わけぎ、こまつな、あしたば、キャベツ、とうもろこし缶、かぼちゃ
24火	ゆかりご飯	かじき揚げ煮 かきたま汁 野菜の昆布和え さつま芋の甘煮 オレンジゼリー	795 kcal 31.4 g 23.1 g 121.7 g	めかじき、塩昆布、なると、★たまご、ひだかこんぶ、粉寒天、牛乳	精白米、白ごま(いり)、かたくり粉、揚げ油(米油)、三温糖、さつま芋、上白糖	ゆかり、しょうが、菜花、キャベツ、干し椎茸、ほうれんそう、りんごジュース
25水	麦ご飯	鶏肉のみそ焼き ほうれんそうの磯和え にんじんしりしり みそ汁	644 kcal 37.7 g 20.8 g 83.2 g	鶏もも皮なし、西京白みそ、米みそ、きざみのり、まぐろ缶詰(油漬)、★たまご、ひだかこんぶ、木綿豆腐、わかめ、牛乳	精白米、精麦、三温糖、かたくり粉、炒め油(米油)、ごま油	しょうが、ほうれんそう、にんじん、ぶなしめじ、ねぎ、葉ねぎ
26木	ご飯	○ハンバーグ コンソメスープ ゆで野菜 グラッセ 角切りポテトサラダ 果物(いちご)	711 kcal 34.7 g 23.6 g 99.1 g	牛モモ挽肉、豚モモ挽肉、おから(新製法)、★たまご、ロースハム、牛乳	精白米、炒め油(米油)、パン粉(乾燥)、三温糖、かたくり粉、有塩バター、じゃがいも、オリーブ油	玉葱、マッシュルーム(水煮)、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、とうもろこし缶、キャベツ、ねぎ、しょうが、かぶ、いんげん、いちご
27金	黒糖パン	タンダーチキン 青菜ソテー こふきいも 卵とトマトのスープ フルーツヨーグルト	660 kcal 37.9 g 23.7 g 78.6 g	鶏もも皮なし、プレーンヨーグルト、ベーコン、あおのり、ベーコン、★たまご、牛乳	黒砂糖パン、炒め油(米油)、じゃがいも、かたくり粉、ごま油、上白糖	にんにく(りん茎)、しょうが、ほうれんそう、ねぎ、玉葱、トマト★白桃缶、パイン缶

*○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

今月の旬♪

キャベツ 小松菜 ほうれんそう しゅんぎく 大根 ねぎ
ブロッコリー かぶ オレンジ いちご さわら ぶり など

※学校行事・入荷状況等により、内容が変更になる場合があります
※中学部の栄養量に対し小学部低学年は約7割、高学年は約8割の
栄養量を提供しています

《中学部栄養量平均》 エネルギー 693kcal 食塩相当量 2.7g

～今月の目標～

よくかんで食べよう

