

令和7年度1月 学校給食予定献立表

東京都立町田の丘学園校長
原島 広樹

*牛乳は毎日つきます。

| 曜日 | 献立名 | エネルギー-(kcal) | | 主な材料名 | | |
|---------|---|--------------|------|---------------------------------------|--|--|
| | | 普通 | 中・初期 | 力や熱のもとになる | からだをつくる | 体の調子を整える |
| 9 金 | ♪鶏飯 鶏肉の塩こうじ焼き 紅白なます すまし汁 | 590 | 561 | 米 三温糖 | 飲用牛乳 まだい 鶏肉 | 生姜 糸みづば にんにく 長ねぎ 大根 にんじん 白菜 小松菜 ぶなしめじ |
| 13 火 | 御飯 家常豆腐 中華風春雨スープ 果物（りんごの予定） | 718 | 506 | 米 菜種油 三温糖 片栗粉 ごま油 日本春雨 | 飲用牛乳 肌肉 赤みそ 生揚げ 鶏肉 | 生姜 にんにく にんじん 茹でたけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ にら 白菜 果物 |
| 14 水 | チキンライス ひじきとチーズのサラダ ポテトスープ | 595 | 570 | 米 オリーブ油 三温糖 じゃがいも | 飲用牛乳 鶏肉 長ひじき プロセスチーズ 無添加ベーコン | にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム缶 グリンピース 大根 小松菜 レモン果汁 キャベツ セロリ |
| 15 木 | ♪みそラーメン カレーポテト 果物（みかんの予定） | 645 | 552 | 蒸し中華めん ごま油 片栗粉 じゃがいも 大豆白絞油 | 飲用牛乳 肌肉 赤みそ | にんにく にんじん 玉ねぎ 緑豆もやし にら ホールコーン 果物 |
| 16 金 | 御飯 魚の薬味焼き 青菜としらすの和え物 豚汁 | 649 | 540 | 米 三温糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく | 飲用牛乳 魚（さわらの予定） しらず干し 肌肉 赤みそ 白みそ | にんにく 生姜 長ねぎ 小松菜 にんじん 緑豆もやし 大根 ごぼう |
| 19 月 | ♪親子丼 大学芋 味噌汁 | 712 | 579 | 米 菜種油 三温糖 さつまいも 大豆白絞油 黒いごま | 飲用牛乳 鶏卵 鶏肉 カットわか め 油揚げ 白みそ 赤みそ | 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 キャベツ 長ねぎ |
| 20 火 | ♪セルフ照り焼きバーガー ^{茹で野菜} 野菜スープ 果物（みかんの予定） | 607 | 611 | セサミパン | 飲用牛乳 鶏肉 無添加ベーコン | 生姜 キャベツ ホールコーン 玉ねぎ にんじん セロリ 白菜 果物 |
| 21 水 | 御飯 ♪魚の味噌煮 ひじきの和風和え 鶏ごぼう汁 | 744 | 539 | 米 三温糖 菜種油 じゃがいも 糸こんにゃく | 飲用牛乳 魚（さばの予定） 赤みそ 白みそ 油揚げ 長ひじき 鶏肉 押し豆腐 | 生姜 にんじん キャベツ ごぼう 長ねぎ |
| 22 木 | 御飯 大根と豚肉のべっこう煮 三色野菜のこま和え 果物（りんごの予定） | 655 | 567 | 米 こんにゃく じゃがいも 菜種油 三温糖 片栗粉 白すりごま | 飲用牛乳 肌肉 | 茹でたけのこ 干し椎茸 大根 にんじん グリンピース ほうれん草 緑豆もやし 果物 |
| 23 金 | 御飯 ♪ハンバーグ わかめとコーンのサラダ ミニストローネ | 662 | 548 | 米 パン粉 三温糖 オリーブ油 じゃがいも | 飲用牛乳 肌肉 鶏肉 鶏卵 カットわかめ 無添加ベーコン | 玉ねぎ にんじん ホールコーン きゅうり 大根 にんにく セロリ 白菜 ホールトマト缶 |
| 26 月 | 御飯 じゃが芋のそぼろ煮 大根とホタテのサラダ | 635 | 483 | 米 菜種油 じゃがいも 三温糖 片栗粉 | 飲用牛乳 肌肉 ほたて | にんじん 玉ねぎ 茹でたけのこ 干し椎茸 グリンピース 大根 きゅうり |
| 27 火 | 御飯 魚の南部焼き からし和え 吉野汁 | 657 | 520 | 米 三温糖 黒いごま 白いごま 片栗粉 | 飲用牛乳 魚（さけの予定） 油揚げ | 生姜 にんじん 緑豆もやし キャベツ 小松菜 ほうれん草 大根 長ねぎ |
| 28 水 | 御飯 ♪鶏の米粉唐揚げ 浅漬け 味噌汁 | 681 | 581 | 米 片栗粉 大豆白絞油 三温糖 じゃがいも | 飲用牛乳 鶏肉 白みそ 赤みそ | にんにく 生姜 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 小松菜 ごぼう |
| 29 木 | ♪カレーうどん さつまいものオレンジ煮 果物（りんごの予定） | 682 | 583 | うどん 菜種油 三温糖 片栗粉 さつまいも | 飲用牛乳 鶏肉 油揚げ | にんじん ほうれん草 ぶなしめじ 玉ねぎ 長ねぎ オレンジ ジュース 果物 |
| 30 金 | ♪えびピラフ わかめと大根のサラダ チキンと野菜のスープ ♪果物（いちごの予定） | 522 | 549 | 米 菜種油 三温糖 | 飲用牛乳 むきえび カットわかめ 鶏肉 | マッシュルーム缶 玉ねぎ にんじん にんにく 生姜 むき枝豆 きゅうり 大根 白菜 セロリ 果物 |

*献立は材料等の都合により変更することがあります。

*♪のついている献立は、児童・生徒や教職員等からのリクエスト給食です。

*エネルギーは知的障害の中・高等部の摂取量です。

(知的障害：小学部（低）0.6・小学部（高）0.8) (肢体不自由：小学部（低）0.5・小学部（高）0.6・中高等部0.8)

*牛乳一本分のエネルギー量138Kcalを引き、それぞれの係数を掛けると摂取量の目安になります。

*主食について…普通食が御飯の場合：後期食→軟飯、初期・中期食→お粥

普通食がパンの場合：後期食→蒸しパン、初期・中期食→パン粥

普通食が麺（スペゲティ・中華麺）の場合：後期食→軟らかスペゲティ・軟らか中華麺、初期・中期食→軟らか冷麦