

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校校長
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	♪鯛飯 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 糸みつば 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 豚肉 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 豚肉 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) しらす干し 豚肉 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 黒いりごま	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 三色野菜のごま和え 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 豚肉	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 ミネストローネ	662	548	米 パン粉 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	飲用牛乳 豚肉 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 豚肉 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 黒いりごま 白いりごま 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 ルカダジュース 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(スパゲティ・中華麺)の場合：後期食→軟らかスパゲティ・軟らか中華麺、初期・中期食→軟らか冷麦