

令和7年2月



大豆から作られる食べ物がたくさん登場するよ！  
くわしくは給食によりをみてね！

# 学校給食予定献立表



=地産地消 =行事給食  
=季節の食材 =郷土・外国文化

都立品川特別支援学校

卒業学年のリクエスト献立が登場します。♡中3、♡小6です

※記載の栄養価は中学部の値です。(おおよそ小学校高学年×0.8、小学校低学年×0.7)

日	主食	牛乳	副食	血や肉になる 肉・魚・卵・乳製品 海藻・大豆・大豆製品など	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	熱や力のもとになる 米・パン・麺・油・砂糖など	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 土	炒り大豆ごはん 2/2節分	○	いわしの蒲焼き わかめのお浸し ♡かまぼこ入りすまし汁 3月:「立春(りっしゅん)」 冬から春になる時期です	大豆 いわし	しょうが にんじん もやし	米 米粒麦 米粉 大豆油 砂糖 ごま油 砂糖	626 kcal 29.0 g 19.9 g 3.3 g
4 火	ごはん	○	♡鮭の香味焼き ♡ひじきの練りごま和え さつまいもと大根のうま煮 豆腐のみそ汁	しらす 味噌 ひじき 焼き竹輪 木綿豆腐 味噌	しょうが ねぎ ほうれん草 にんじん 大根 むき枝豆 しょうが キャベツ	米 砂糖 しらたき 砂糖 練りごま さつまいも 砂糖 ごま油	647 kcal 35.3 g 16.3 g 3.0 g
5 水	ごはん	○	♡豚肉の中華炒め ♡カントリーポテト 中華コンソープ	豚肉	にんにく しょうが にんじん 白菜 もやし たけのこ チンゲン菜 ちくらげ	米 砂糖 ごま油 かたくり粉	635 kcal 25.2 g 17.4 g 2.8 g
6 木	ごはん 2/6初午	○	生揚げのそぼろあんかけ 白菜のおか和え ♡かぶのみそ汁 はるみ(清見×ぼんかん)	生揚げ 豚肉 味噌 おおか みそ	しょうが ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 白菜 にんじん 小松菜 しめじ かぶ にんじん はるみ	米 砂糖 ごま油 かたくり粉 米油 砂糖 ごま油 かたくり粉	652 kcal 29.2 g 23.4 g 2.5 g
7 金	スパゲッティ・ ナポリタン	○	大根とツナのサラダ ♡青菜のスープ 東京都産ブルーベリーのヨーグルト	ウィンナー チーズ わかめ ツナ ベーコン ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 大根 切り きゅうり 赤パプリカ レモン果汁 しょうが	スパゲッティ バター オリーブ油 ごま油 砂糖	604 kcal 25.3 g 27.2 g 3.3 g
10 月	ごはん	○	鱈の莆田揚げ キャベツのごま和え ♡豚汁	あじ 豚肉 木綿豆腐 味噌	しょうが にんにく キャベツ にんじん 小松菜 大根 にんじん ごぼう ねぎ	米 砂糖 大豆油 砂糖 ごま油 ごま ごま油 こんにゃく	688 kcal 33.1 g 25.1 g 1.9 g
12 水	午前授業のため給食はありません						
13 木	カレーピラフ お楽しみ献立!	○	♡リヨネーズポテト 野菜スープ チョコレートパイ	豚肉 ベーコン	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ 干しぶどう さやいんげん 玉ねぎ とうもろこし パセリ 白菜 にんじん ほうれん草	米 米粒麦 バター オリーブ油 じゃがいも 米油 パン トマト	617 kcal 20.3 g 22.7 g 2.2 g
14 金	午前授業のため給食はありません						
17 月	きなこ揚げパン	○	ポークビーンズ 花野菜のおろしポン酢サラダ ♡手作りプリン 18(火):「雨水(うすい)」だんだん暖かくなり、雪が解け春がやってくる頃です	きなこ 大豆 金時豆 豚肉	玉ねぎ にんじん 切り にんにく ホールトマト グリルピーズ キャベツ きゅうり かりん 大根 パプリカ レモン果汁	パン 大豆油 砂糖 じゃがいも 砂糖 オリーブ油 砂糖 砂糖	766 kcal 33.4 g 34.4 g 2.6 g
18 火	ごはん	○	♡鶏肉の照り焼き じゃこ和え 白菜と生揚げの煮浸し かぼちゃのみそ汁	鶏肉 ちりめんじゃこ 生揚げ みそ	しょうが もやし 小松菜 白菜 にんじん しめじ かぼちゃ 玉ねぎ	米 砂糖 かつくり粉 しらたき 砂糖	604 kcal 33.7 g 16.8 g 2.9 g
19 水	ごはん 毎月19日は食育の日!	○	♡ツナポテトオムレツ ごぼうサラダ ウィンナー入り野菜スープ ♡りんご	卵 ツナ 牛乳 みそ	玉ねぎ にんじん ピーマン ごぼう にんじん キャベツ とうもろこし パセリ	米 砂糖 かつくり粉 オリーブ油 砂糖 ごま 調味料(卵不使用)	657 kcal 23.4 g 23.9 g 2.3 g
20 木	鯛めし 2/20愛媛県民の日	○	凍り豆腐入りいも炊き 小松菜のみそ汁 いよかん	まだい 凍り豆腐 焼き竹輪 みそ	みつば しょうが にんじん 干し椎茸 ねぎ 大根 小松菜 いよかん	米 里いも こんにゃく 砂糖 米油	604 kcal 30.0 g 16.5 g 2.9 g
21 金	ごはん (ごま塩ふりかけ)	○	肉豆腐 ♡ピーマンのカレー炒め ♡わかめと麩のみそ汁	木綿豆腐 豚肉 豚肉 わかめ 味噌	にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ 干し椎茸 にんじん もやし キャベツ ピーマン	米 砂糖 米油 こんにゃく 砂糖 米油 砂糖 かつくり粉 焼き麩	613 kcal 32.0 g 19.1 g 2.6 g
25 火	♡♡チキンカレー ライス	○	水菜のサラダ 豆乳ココアゼリー	鶏肉 チーズ 豆乳 粉寒天	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん ホールトマト りんご 白菜 れんこん にんじん 水菜 ごぼう レモン果汁	米 米粒麦 米油 砂糖 じゃがいも 薄力粉 砂糖	680 kcal 24.8 g 19.3 g 2.1 g
26 水	♡♡きつねうどん	○	三色ツナ和え 大学いも	油揚げ ツナ	干し椎茸 玉ねぎ 小松菜 ねぎ もやし にんじん きゅうり しそ しょうが	うどん 砂糖 砂糖 さつまいも 大豆油 砂糖 水あめ ごま	740 kcal 28.1 g 28.2 g 3.2 g
27 木	ごはん	○	♡鯖のごま焼き 切干大根のお浸し 五目ひじき ♡白菜とえのきのみそ汁	さば 味噌 ひじき 油揚げ 大豆 みそ	しょうが 小松菜 にんじん 切干大根 にんじん 白菜 えのき	米 砂糖 砂糖 ごま油 砂糖 しらたき 米油 砂糖	738 kcal 31.4 g 34.1 g 2.6 g
28 金	ごはん 小6卒業を祝う会& 中3を送る会!	○	♡♡お祝いハンバーグ ♡しらす入り海藻サラダ じゃがいものスープ ♡いちご	牛肉 豚肉 卵 牛乳 わかめ しらす干し	玉ねぎ 干し椎茸 きゅうり キャベツ セロリ とうもろこし にんじん 小松菜 いちご	米 砂糖 米油 パン粉 かたくり粉 米油 砂糖 じゃがいも	705 kcal 32.2 g 27.5 g 2.4 g

※ 学校行事・食材料の入荷状況等により、献立内容が変更になる場合があります。 9月より、料理名を横にたどると使用食材がわかる表記にしました(食材数の関係で若干上下することがあります)。