

令和8年1月



## 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

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)

都立品川特別支援学校

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
9金	ごはん (菜飯ふりかけ) お正月献立	○	♡鮭の塩こうじ焼き 紅白なます ♡かぶの五目汁 栗きんとん	おかか ちりめんじゃこ 鮭 昆布 生揚げ みそ いんげん豆	かぶ菜 大根 にんじん ゆず にんじん かぶ ほうれん草 ねぎ はちみつ 栗甘露煮	米 米油 砂糖 ごま 砂糖 さつまいも 砂糖	657 kcal 34.5 g 15.7 g 2.3 g
13火	ごはん	○	♡豚肉のしょうが炒め ♡♡ごまマヨ和え じゃがいものみそ汁 はるか	豚肉 わかめ みそ	玉ねぎ しょうが キャベツ にんじん 小松菜 ねぎ はるか(日向夏)	米 米油 砂糖 かたくり粉 マヨネーズ 風調味料(卵不使用) ごま じゃがいも	609 kcal 27.0 g 19.8 g 2.2 g
14水	ごはん	○	麻婆豆腐 ♡春雨サラダ 青梗菜のスープ	豚肉 大豆 木綿豆腐 みそ ロースハム	にんにく しょうが だけのこ にんじん ねぎ にら きくらげ きゅうり にんじん とうもろこし もやし しめじ 青梗菜	米 米油 砂糖 かたくり粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま ごま油	701 kcal 32.8 g 26.0 g 2.9 g
15木	ごはん 小正月1/15	○	♡鯖のゆずみそ焼き ひじきと大根のサラダ ♡かぼちゃのいとこ煮 沢煮椀	さわら みそ ひじき 小豆 豚肉	ゆず にんじん 水菜 切干大根 しょうが かぼちゃ ごぼう だけのこ ねぎ せり	米 砂糖 ごま油 砂糖 ごま 砂糖 ごま油 かたくり粉	675 kcal 33.7 g 18.8 g 2.2 g
16金	ハニーレモン トースト	○	♡チキンクリームシチュー ♡♡ブロッコリーのお浸し れんこんチップス	鶏肉 いんげん豆 牛乳	レモン果汁 しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 ブロッコリー もやし れんこん	パン バター はちみつ 砂糖 米油 じゃがいも ごま油 バター 薄力粉 砂糖 ごま 菜種油 砂糖	678 kcal 25.6 g 32.2 g 2.9 g
19月	♡カレーうどん 毎月19日は食育の日!	○	わかめのごまドレサラダ フルーツみつ豆(黒糖寒天)	豚肉 鶏肉 わかめ 粉寒天 赤えんどう豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 ねぎ 小松菜 きゅうり にんじん キャベツ しょうが ブルーベリー(黄桃 白桃 りんご 洋梨 パイン)	うどん 米油 砂糖 かたくり粉 砂糖 ごま 砂糖	601 kcal 26.8 g 13.8 g 2.2 g
20火	ごはん 大寒1/20 二十日正月1/20	○	鰯大根 おかか和え さつまいものみそ汁 ♡いちご	ぶり おかか 生揚げ みそ	大根 しょうが 白菜 にんじん 小松菜 えのき ねぎ いちご	米 砂糖 さつまいも	655 kcal 29.8 g 21.5 g 2.5 g
21水	チキンライス	○	♡♡かぼちゃのチーズ焼き ♡もやしとピーマンのじゃこ和え ウィンナーとかぶのスープ	鶏肉 チーズ ツナ チーズ ちりめんじゃこ ウィンナー	しょうが にんにく 玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム グリルピー もやし ピーマン 赤パプリカ にんじん かぶ	米 米粒麦 米油 バター 米油 ごま油 砂糖 ごま	668 kcal 28.7 g 25.8 g 3.4 g
22木	ごはん	○	ジャンボ揚げぎょうざ からし和え ♡酸辣湯 ♡みかん	豚肉 木綿豆腐 卵	にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ にら れんこん 白菜 菜花 にんじん キャベツ 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 にら みかん	米 ごま油 薄力粉 ぎょうざの皮 菜種油 かたくり粉	701 kcal 23.4 g 24.0 g 2.0 g
23金	ごはん	○	ふくさ卵(甘酢あん) 白菜の浅漬け 茎わかめの炒め煮 小松菜のみそ汁 春菊のツナ和え 鶏つくねの塩ちゃんこ汁 いよかん	鶏肉 卵 茎わかめ 油揚げ みそ 小松菜 玉ねぎ あさり ツナ おかか 鶏肉 焼き豆腐 みそ	にんじん 干し椎茸 だけのこ ねぎ 白菜 きゅうり しょうが ごぼう にんじん 小松菜 玉ねぎ ごぼう しょうが 春菊 にんじん キャベツ れんこん 玉ねぎ しょうが ねぎ 干し椎茸 にんじん 白菜 しめじ もやし にら いよかん	米 米油 砂糖 砂糖 かたくり粉 しらたき 米油 砂糖 ごま 米 米粒麦 米油 砂糖 マヨネーズ 風調味料(卵不使用) 砂糖 かたくり粉 しらたき	644 kcal 29.5 g 21.2 g 3.6 g 616 kcal 29.3 g 19.1 g 2.7 g
26月	深川飯 東京都の郷土料理	○	♡♡ポテトサラダ ♡野菜スープ 焼きりんご	大豆 豚肉 ロースハム ベーコン	玉ねぎ にんじん 切り にんにく にんじん きゅうり 玉ねぎ とうもろこし えのき にんじん ほうれん草 りんご 干しぶどう	米 米粒麦 米油 砂糖 砂糖 マヨネーズ 風調味料(卵不使用) バター	611 kcal 22.9 g 25.1 g 2.8 g
27火	♡♡ピザ・リコカンドッ 品川区・大田区の 姉妹都市：アメリカ	○	家常豆腐(豚肉と生揚げのみそ炒め) さつまいものオイスター煮 ♡わかめスープ	豚肉 生揚げ みそ わかめ	にんにく しょうが だけのこ ねぎ 干し椎茸 キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ	米 米油 砂糖 かたくり粉 さつまいも 砂糖 ごま ごま油	708 kcal 28.8 g 22.3 g 2.9 g
28水	ごはん 目黒区の友好都市：中国	○	銀だらの煮付け 干草和え 里いもと油揚げのうま煮 大根のみそ汁	ぎんだら 卵 油揚げ みそ	しょうが にんじん 小松菜 さやいんげん 大根 にんじん	米 砂糖 こんにゃく 砂糖 米油 里いも 砂糖	712 kcal 29.7 g 28.5 g 3.2 g
29木	ごはん 食事の基本：一汁三菜	○	花野菜のおろしポン酢サラダ ♡豆乳ココアゼリー	豚肉 チーズ 粉寒天 豆乳	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト缶 りんご 白菜 きゅうり かいふく 大根 アロカシー レモン果汁	米 米粒麦 米油 じゃがいも 砂糖 薄力粉 オリーブ油 砂糖 砂糖	688 kcal 24.3 g 20.3 g 2.0 g
30金	♡♡ポーク カレーライス 今も昔も人気献立	○	♡鶏肉の唐揚げ ♡ひじきの鉄骨サラダ ♡かぼちゃのみそ汁 はれひめ(清見×北町×宮川早生)	鶏肉 ひじき チーズ ちりめんじゃこ みそ	しょうが にんにく 小松菜 にんじん しょうが かぼちゃ キャベツ はれひめ	米 米油 菜種油 しらたき 砂糖 ごま 砂糖	664 kcal 31.8 g 21.2 g 2.3 g
31土	ごはん	○					

※ 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。

月平均：エネルギー662kcal たんぱく質28.7g

料理名を横にたどると、使用食材がわかる表記になっています(食材数の関係で若干上下することがあります)。

脂質22.2g 塩分2.6g