

令和8年2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・いもなど | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|--|----|--|--------------------------------------|---|---|---------------------------------------|
| 3 火 | ♡♡いりこ飯 (じゃこ入り炊き込みごはん) 節分2/3 | ○ | 生揚げのカレーそぼろ煮 もずくの甘酢和え 打ち豆汁 | ちりめんじゃこ 鶏肉 豚肉 生揚げ もずく 大豆 みそ | にんじん ごぼう 干し椎茸 グリビース しょうが にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり にんじん にんじん 大根 小松菜 ねぎ | 米 米粒麦 米油 里いも 砂糖 かたくり粉 砂糖 ごま こんにゃく | 603 kcal 29.8 g 24.5 g 2.8 g |
| 4 水 | ごはん 立春2/4 | ○ | 鯖の梅みそ焼き 白菜の中華漬け 炒り豆腐 菜花のすまし汁 | さわら みそ こんぶ 木綿豆腐 鶏肉 卵 | 梅干し 白菜 にんじん たけのこ 干し椎茸 さやえんどう しめじ にんじん 菜花 | 米 砂糖 ごま油 砂糖 ごま 米油 砂糖 | 668 kcal 38.3 g 23.5 g 2.6 g |
| 5 木 | ツナのおろし スパゲッティ | ○ | さつまいもとほうれん草のソテー ♡♡トマトスープ ♡みかん | ツナ のり ベーコン ウインナー | 大根 舞茸 ほうれん草 にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん みかん キャベツ トマト缶 | スパゲッティ 米油 砂糖 米油 さつまいも パター オリーブ油 | 660 kcal 26.9 g 23.0 g 2.6 g |
| 6 金 | ごはん 6(金)ミラ・コレイけ五輪開幕 | ○ | ♡メンチカツ 春菊のおかか和え わかめのみそ汁 でこぼん | 豚肉 牛肉 おから 木綿豆腐 卵 おかか わかめ みそ | 玉ねぎ キャベツ にんじん にんにく しょうが 白菜 にんじん 春菊 もやし ねぎ でこぼん | 米 薄力粉 パン粉 菜種油 砂糖 かたくり粉 パン オリーブ油 砂糖 じゃがいも 米油 はちみつ | 683 kcal 24.5 g 24.7 g 2.4 g |
| 9 月 | ♡ピザトースト イタリア | ○ | じゃがいものホットサラダ アクアコッタ(野菜スープ) ♡パンナコッタ(いちごソース) | ツナ チーズ ウインナー 牛乳 クリーム セラチン | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン ブロッコリー しめじ キャベツ にんじん 小松菜 いちご レモン果汁 | パン オリーブ油 砂糖 じゃがいも 米油 はちみつ 砂糖 | 632 kcal 25.1 g 30.5 g 3.1 g |
| 10 火 | 午前授業のため給食はありません | | | | | | |
| 12 木 | えびピラフ お楽しみ献立♪ | ○ | ♡♡コールスロー ♡♡米粉の豆乳ポタージュ ♡おから入りチョコブラウニー | えび 金時豆 豆乳 おから 卵 牛乳 | にんにく にんじん パプリカ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 玉ねぎ さやえんどう セロリ にんじん 玉ねぎ とうもろこし パプリカ | 米 米粒麦 米油 パター オリーブ油 砂糖 米油 米粉 バター 砂糖 薄力粉 マッシュルーム | 666 kcal 25.6 g 21.4 g 2.4 g |
| 13 金 | 午前授業のため給食はありません | | | | | | |
| 16 月 | ♡ナン・カレー 寒天の日2/16 | ○ | ♡♡花野菜のごまヨサダ ♡ポトフ ♡ぶどうゼリー | 大豆 豚肉 鶏肉 ベーコン 粉寒天 | しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ ブロッコリー にんじん 干し椎茸 にんじん カリフラワー とうもろこし しょうが | ナン 米油 薄力粉 マッシュルーム 風調味料(卵不使用) ごま じゃがいも 砂糖 | 606 kcal 28.3 g 24.1 g 3.2 g |
| 17 火 | ごはん | ○ | ♡♡鮭のレモン揚げ ♡お浸し 風呂吹き大根の五目あんかけ 白菜とごぼうのみそ汁 | さけ みそ おかか 木綿豆腐 豚肉 | レモン果汁 小松菜 にんじん もやし 大根 にんじん たけのこ 干し椎茸 ごぼう 白菜 ねぎ しょうが 三つ葉 | 米 米粉 菜種油 砂糖 ごま油 砂糖 かたくり粉 米油 | 614 kcal 31.1 g 16.2 g 2.5 g |
| 18 水 | ごはん (おかかふりかけ) | ○ | 肉豆腐 和風サラダ 里いもとなめこのみそ汁 ぼんかん | おかか 木綿豆腐 豚肉 みそ なめこ 小ねぎ ぼんかん | にんじん 玉ねぎ えのき 干し椎茸 ねぎ かぶ にんじん れんこん 枝豆 しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン | 米 ごま 砂糖 米油 こんにゃく 砂糖 米油 砂糖 里いも | 652 kcal 31.8 g 18.6 g 2.2 g |
| 19 木 | 毎月19日は食育の日！ ♡キムチ炒飯 韓国 | ○ | 大根入り海鮮チヂミ ナムル ♡卵とわかめのスープ ♡いちご | 豚肉 えび あさり 卵 わかめ | しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン にんじん にら 大根 キムチ ねぎ 青梗菜 もやし にんにく ねぎ ねぎ いちご | 米 米粒麦 ごま油 薄力粉 かたくり粉 ごま油 砂糖 ごま油 砂糖 かたくり粉 | 624 kcal 24.3 g 24.0 g 3.5 g |
| 20 金 | 高等部合格お祝い！ 鯛めし風そぼろ丼 愛媛県民の日2/20 | ○ | じゃがいもの磯煮 小松菜と油揚げのみそ汁 はるみ(清見×ぼんかん) | まだい 豚肉 ひじき 油揚げ みそ | しょうが 玉ねぎ にんじん さやえんどう 小松菜 しめじ はるみ | 米 じゃがいも しらたき 米油 砂糖 | 636 kcal 30.0 g 18.4 g 3.1 g |
| 24 火 | ごはん | ○ | ♡豚肉の中華炒め 白菜とほたてのクリームスープ ♡♡もちもちポテト | 豚肉 ロースハム ほたて貝柱 牛乳 | にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ たけのこ ブロッコリー きくらげ しょうが ねぎ 白菜 | 米 ごま油 かたくり粉 ごま油 春雨 菜種油 じゃがいも かたくり粉 砂糖 | 643 kcal 26.7 g 18.2 g 2.6 g |
| 25 水 | ごはん | ○ | 擬製豆腐(甘酢あん) れんこんのきんぴら かぼちゃのみそ汁 せとか(清見×アールスメロン×ヨーグルト) | 木綿豆腐 ひじき 鶏肉 卵 豚肉 みそ | にんじん 干し椎茸 れんこん 小ねぎ かぼちゃ 小松菜 せとか | 米 米油 砂糖 かたくり粉 ごま油 砂糖 | 669 kcal 30.7 g 19.2 g 2.1 g |
| 26 木 | ごはん | ○ | ♡鯛の照り焼き こんにゃく和え 里いものそぼろ煮 キャベツのみそ汁 | ぶり 鶏肉 みそ | とうもろこし にんじん 小松菜 しょうが 枝豆 キャベツ えのき | 米 砂糖 かたくり粉 こんにゃく 砂糖 ごま 里いも 砂糖 | 692 kcal 35.8 g 23.9 g 2.9 g |
| 27 金 | 小6卒業を祝う会& 中3を送る会♪ ♡大豆入り ミートソース・スパゲッティ | ○ | ♡大根とツナのサラダ かぶのスープ ♡♡特製プリン | 豚肉 大豆 チーズ ツナ わかめ ベーコン 卵 牛乳 | 玉ねぎ にんにく しょうが にんじん セロリ マッシュルーム トマト缶 レモン果汁 大根 セロリ きゅうり パプリカ しょうが かぶ | スパゲッティ 米油 オリーブ油 薄力粉 砂糖 ごま油 砂糖 | 735 kcal 34.4 g 26.6 g 3.2 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。

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)。

月平均:エネルギー652kcal たんぱく質29.9g

脂質22.5g 塩分2.7g