






















令和7年 1月予定献立表

都立水元特別支援学校

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | |
|---|--|---|-------------|--|-------------|---|--|--|--|
| 1・2月 きゅうしょくもくひょう | | <p style="text-align: center;">がっ ちち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 1月24～30日は「全国学校給食週間」です！</p> <p style="text-align: center;">きゅうしょく はじ ひ きゅうしょく れきし やくわり まな きかん ちち どうきょうと 給食が始まった日にちなんで、給食の歴史や、役割について学ぶ期間です。24～30日は、東京都にちなんだ こんだて りくえすと めにゆー い きゅうしょく たいせつ どうじつ きゅうしょくめも つた 献立やリクエストメニューを入れました。給食で大切にしていることも、当日の給食メモで伝えていきます。</p> | | | | | | | |
| | | 8 557 kcal | | 9 554 kcal | | 10 500 kcal | | | |
| | | <p>【おしよがっ こんだて】</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん ぶりのてりやき こうはくなます やさいのにしめ みそしる  </p> | | <p>ぎゅうにゅう ごはん にくどうふ はくさいのごまみそあえ ごもくみそしる  </p> | | <p>ぎゅうにゅう きなこあげパン たっぷりやさいのカレースープ れんこんサラダ  </p> | | | |
| 13 | | 14 521 kcal | 15 487 kcal | 16 503 kcal | 17 482 kcal | | | | |
| せいじんのひ | | <p>ぎゅうにゅう ごはん たまごとぶたにくのいためもの かぶのちゅうかあえ はくさいとはるさめのスープ  </p> | | <p>ぎゅうにゅう ごもくたきこみごはん さわらのさいきょうやき やさいとこんぶのあえもの けんちんじる くだもの(みかん)  </p> | | <p>ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのごましゃぶ こまつなのしらすあえ やさいじる  </p> | | <p>ぎゅうにゅう たっぷりやさいのみそラーメン のりしおポテト あんにんどうふ </p> | |
| 20 528 kcal | | 21 526 kcal | 22 572 kcal | 23 502 kcal | 24 485 kcal | | | | |
| 【かみかみ メニュー】 | | | | 【カレーライスのひ こんだて】 | | | | | |
| <p>ぎゅうにゅう たまごときのこのピラフ  かみかみかんてんサラダ ミネストローネスープ ぶどうゼリー </p> | | <p>ぎゅうにゅう むぎごはん さばのなんばんづけ ゆかりあえ こまつなとあぶらあげのごまいため みそしる  </p> | | <p>ぎゅうにゅう チキンカレーライス  ふゆのグリーンサラダ くだもの(りんご)</p> | | <p>ぎゅうにゅう きつねうどん  やさいとわかめのすのもの いちごヨーグルト</p> | | <p>ぎゅうにゅう ごはん とりにくのこうみじょうゆやき キャベツのいそあえ こまつなのびたし とんじる  </p> | |
| 27 474 kcal | | 28 507 kcal | 29 577 kcal | 30 577 kcal | 31 | | | | |
| 【とうきょうとの しょくざい】 | | 【とうきょうとの しょくざい】 | | 【とうきょうとの しょくざい】 | | | | | |
| <p>ぎゅうにゅう ごはん さけのちゃんちゃんやき こまつなごまあえ きのこじる  </p> | | <p>ぎゅうにゅう こくさんこむぎこのまるパン とりにくとはくさいのシチュー だいずとコーンのサラダ くだもの(りんご)  </p> | | <p>ぎゅうにゅう ごはん むろあじのメンチカツ   ちぐさあえ みそしる くだもの(ぼんかん)</p> | | <p>ぎゅうにゅう ぶたにくのすきやきどん あしたばのねりごまあえ だいがくいも みそしる </p> | | <p>こうかいけんきゅうかい (きゅうしょく なし)</p> | |

※都合により献立が変更になる場合があります。裏面に使用食材を記入しています。栄養価は小学部低学年の数値です。小学部高学年は、1.2倍、中学部は、1.4倍になります。