

# 令和8年 2月予定献立表

都立水元特別支援学校

| 月  |          | 火   |          | 水  |          | 木  |          | 金   |          |
|--|----------|---|----------|--|----------|--|----------|---|----------|
| <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>1・2月 きゅうしょくもくひょう</p> <p>にがてなものもたべてみよう </p> </div>                              |          |   |          |  |          |  |          |   |          |
| 2  | 528 kcal | 3   | 519 kcal | 4  | 435 kcal | 5  | 533 kcal | 6   | 579 kcal |
| ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>さかなのなんばんづけ<br>ゆかりあえ★<br>こうやどうふとじゃこのいりに<br>とんじる★           |          | 【せつぶん こんだて】<br>ぎゅうにゅう<br>まめまきごはん <br>とりにくのよしのやき <br>さつまいものすあげ <br>ちぐさあえ <br>いわしのつみれじる  |          | ぎゅうにゅう<br>ミルクパン★<br>スパニッシュオムレツ★<br>ごぼうサラダ★<br>こまつなスープ                |          | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうどん★<br>てっこつサラダ★<br>はくさいのみそしる<br>くだもの(いちご)★   |          | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>さけのムニエルきのこソース<br>フライドポテト<br>だいきりサラダ★<br>たっぶりやさいのスープ            |          |
| 9  | 523 kcal | 10  | 521 kcal | 11   |          | 12   | 472 kcal | 13  | 492 kcal |
| ぎゅうにゅう<br>きのことコーンのピラフ★<br>コールスローサラダ<br>クラムチャウダー★<br>てづくりカスタードプリン★   |          | ぎゅうにゅう<br>むぎごはん★<br>さばのしょうがやき<br>だいこんのごますあえ<br>しらたきのいりに<br>やさいじる★     |          | けんこくきねんのひ  |          | ぎゅうにゅう<br>けんちんうどん★<br>はくさいのごまみそあえ<br>くだもの(りんご)★   |          | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>ホイコーロー★<br>はるさめサラダ<br>ちゅうかスープ★                                 |          |
| 16   | 510 kcal | 17  | 557 kcal | 18   | 564 kcal | 19   | 458 kcal | 20  | 485 kcal |
| ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>ししゃものあまからあげ★<br>こまつなともやしのおかかあえ<br>にくじゃが★<br>ごもくみそしる   |          | ぎゅうにゅう<br>ハヤシライス<br>グリーンサラダ<br>くだもの(ネーブル)    |          | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>ヒレカツ★<br>やさいのいそあえ<br>きりぼしだいこんのもの★<br>とうふのみそしる   |          | ぎゅうにゅう<br>むぎごはん★<br>さけのちゃんちゃんやき★<br>こまつなのしらすあえ<br>けんちんじる★    |          | ぎゅうにゅう<br>セルフてりやきチキンバーガー★<br>(パン、てりやきチキン、ゆでキャベツ)<br>マセドアンサラダ<br>コーンポタージュ★   |          |
| 23   |          | 24  | 560 kcal | 25   | 513 kcal | 26   | 522 kcal | 27  | 517 kcal |
| てんのうたんじょうび   |          | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>しろみざかなフライ★<br>やさいとこんぶのあえもの<br>こまつなのにびたし<br>だいこんのみそしる     |          | ぎゅうにゅう<br>しょうゆラーメン★<br>むしどりのサラダ<br>のりしおポテト    |          | ぎゅうにゅう<br>まいたけごはん★<br>とりちゃんこなべ★<br>だいこんのじゃこあえ<br>いちごヨーグルト★   |          | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>とうふいりはっぼうさい★<br>にらとたまごのスープ<br>くだもの(みかん)★                   |          |

※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。

※★がついた料理は卒業学年(中学部3年生、小学部6年生)からのリクエスト料理です。