

1月 献立予定表



令和7年度

東京都立東久留米特別支援学校長

菊地 直樹

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
○本校の基準○			8	9
エネルギー	たんぱく質	※材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。	始業式 (給食なし)	胚芽米入りごはん
740Kcal	28.0g	※15日の牛乳は「東京牛乳」になります。		まつかぜや 松風焼き
脂質	食塩相当量	※マヨネーズは全てノンエッグマヨネーズを使用しています。		紅白なます
16~24g	2.5g未満			ちくぜんに 筑前煮
○今月の平均○				すまし汁
672kcal	31.8g			ぎゅうにゅう 牛乳
21.0g	2.5g			641kcal 31.3g 18.3g 2.5g
12	13	14	15 こしょうがつ 小正月	16
せいじん 成人の日	胚芽米入りごはん	押し麦ごはん	年明けうどん	五目とりめし◆
	しろみぎかな 白身魚の南蛮漬◆	まいぼー豆腐◆	かりぼしだいこん 切干大根とツナのごまマヨ和え	ぎせい豆腐 擬製豆腐
	ひじきとしらすの和え物	はるさめ 春雨サラダ	お汁粉(麩入り)◆	ごま和え
	さつま汁	わかめと青菜のスープ	とうきょうぎゅうにゅう 東京牛乳	みそ汁
	アセロラゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳		りんご◆
	ぎゅうにゅう 牛乳			ぎゅうにゅう 牛乳
	703kcal 31.6g 14.4g 2.7g	657kcal 29.2g 21.1g 2.6g	628kcal 30.7g 18.3g 2.2g	632kcal 25.9g 18.7g 2.5g
19	20 だいかん 大寒	21	22	23
胚芽米入りごはん	胚芽米入りごはん	にんじん 人参ごはん	胚芽米入りごはん	みそラーメン◆
とりむねにく 鶏胸肉のから揚げ◆	さわら ぎゅうあん や 鰯の幽庵焼き	スパニッシュオムレツ◆	とりにく て や 鶏肉の照り焼き	ポテトサラダ◆
かりぼしだいこん 切干大根の中華サラダ	ごま酢和え	もやしのさっぱりサラダ	じゃが芋の香味和え	まっちゃ かんてん 抹茶ミルク寒天◆
いなかじる 田舎汁	だいず いも あ に 大豆と芋とじゃこの揚げ煮	やさい 野菜スープ	てっこつ 鉄骨サラダ◆	ぎゅうにゅう 牛乳
かすじる 牛乳	粕汁	ぎゅうにゅう 牛乳	とうふ しる 豆腐のみそ汁◆	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	
687kcal 34.4g 21.4g 2.1g	745kcal 35.7g 22.8g 2.0g	661kcal 29.0g 24.2g 2.5g	636kcal 33.2g 20.4g 3.3g	657kcal 31.0g 22.7g 3.1g
26	27	28	29	30
胚芽米入りごはん	ピザトースト◆	胚芽米入りごはん	胚芽米入りごはん	こめこ 米粉カレーライス◆
つくだに のりの佃煮	まめ い 豆入りホワイトシチュー◆	みそ 味噌カツ◆	ハンバーグ◆	だいず ツナと大豆のサラダ
さけ しおや 鮭の塩焼き◆	やさい 野菜のレモン和え	ゆでキャベツ	あお 青のりポテト◆	フルーツヨーグルト
びた ごま浸し	みかん◆	しらあ 白和え	まごわやさし和え	ぎゅうにゅう 牛乳
とんじる 豚汁	ぎゅうにゅう 牛乳	みそ汁	みそ汁	
ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	
649kcal 33.0g 21.3g 2.0g	680kcal 36.6g 25.5g 2.9g	701kcal 33.4g 22.6g 2.5g	689kcal 33.5g 21.2g 2.5g	721kcal 28.3g 22.3g 1.6g