

令和8年度 1月 予定献立表



東京都立矢口特別支援学校長 阿出川千賀子

日	曜日	献立名	おもな食材料	メモ
1 1杯分	-kcal 脂質g	たんぱく質g 塩分g		
9	金	鯛飯 お煮しめ 紅白なます すまじ汁 (雑煮風)		米・まだい・みつば／しょうが・ 凍り豆腐・ごぼう・れんこん・にんじん・ こんぶ・こんにゃく・さやいんげん／ 大根・人参・ゆず／鶏肉・かまぼこ・菜花
644	34	20.2	3.1	2026年初給食！ 
13	火	ごはん スンドウブチゲ		この日の献立は韓国料理です。
649	29.8	20.6	2.3	海鮮チヂミ チョレギサラダ
14	水	ごはん ♥ツナひじきハンバーグ		小5-1 小6-4 ハンバーグは愛情をこめてひとつひとつ手作りします。
667	29.1	22.1	2.5	こまつなのり和え じゃがいものそぼろ煮 大根と白菜のみぞ汁
15	木	♥しょうゆラーメン 野菜の甘酢和え いちご蒸しパン		中1-A 小2-6 小正月 いちごの日
653	29.4	17.2	3.1	
16	金	ごはん 千草焼き (おろしあん)		千草焼きは具材が入っていて栄養満点です。
667	33	23.2	2.7	ごまじゃこ大根サラダ 大根と豚肉のきんぴら わかめのみぞ汁
19	月	ごはん 鮭の香味みそ焼き えび和え さといものそぼろ煮 のっぺい汁		のっぺい汁とはかたくり粉やくず粉でとろみをつけた汁物です。
643	35.7	18.7	2.6	
20	火	♥ピザトースト 米粉クリームシチュー		中2-E 小4-1 二人がかりで慎重に米粉でとろみをつけたシチューです
695	30.7	28.1	3.3	小松菜のサラダ
21	水	ごはん ♥麻婆豆腐 ♥春雨サラダ ♥ワンタンスープ		小6-7 中1-F 小4-3 小5-5 小3-3 小5-2
683	30.9	23.9	2.7	

日	曜日	献立名	おもな食材料	メモ
1 1杯分 脂質g	-kcal たんぱく質g 塩分g	こんだて めい 献立名	しょくさいりょう おもな食材料	
22	木	とうじゅうとう 豆乳カレーライス はなやさい 花野菜サラダ（りんご入り） みかん	米・豚肉・鶏肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・ にんじん・じゃがいも・米粉・トマト／ ブロッコリー・カリフラワー・りんご／ みかん	カレーの白 
684 15.9	27 2.6	えびピラフ だいこん 大根とほたてのマヨサラダ ラタトウイユ ♥コーンポタージュ	米・にんにく・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・ むきえび・バター・さやいんげん／大根・はくさい・ ほたて貝柱・卵-ズ（卵不使用）／ウイナ-・ ごぼう・れんこん・玉ねぎ・ブロッコリー・トマト／ にんじん・たまねぎ・セリ・とうもろこし・豆乳・米粉	 中3-D小6-8
23	金	ふかがわ めし 深川飯 さばの塩焼き ひじき和え さといものみそ汁	米・あさり・ごぼう・しょうが／ さば／ ひじき・キャベツ・こまつな・にんじん／ さといも・なめこ	1月24日～30日は がくこうじゅくしょくじゅうじゅん 学校給食週間です とうきょう と さん 東京都産の食材を 使用します。 とうきょう と はし おじうしまさん 東京都産の小松菜です。
26	月	あしたば揚げパン ビーンズサラダ かぼちゃのスープ ヨーグルト（ブルーベリー）	あしたばパン・きなこ／ 大豆・だいこん・きゅうり・にんじん・ハム・ とうもろこし/かぼちゃ・もやし・パセリ／ ブルーベリー・ヨーグルト	 東京都八丈島産の あしたばです。 とうきょう と はし おじうしまさん 東京都八王子市産の ブルーベリーです。
680 28.8	30.1 2.8	ごはん ♥鶏肉の照り焼き ごま和え キャベツのみそ汁 あしたばミルクゼリー	米/鶏肉・しょうが・米粉/ もやし・にんじん・こまつな・ごま キャベツ・にんじん/ あしたば・牛乳・生クリーム・いちご	中1-B小5-6 とうきょう と あしたばは東京都 八丈島産です。
27	火	全 国 学 校 給 食 週 間	うどん・豚肉・たまねぎ・にんじん・しいたけ・ねぎ にんじん・とうもろこし・ねぎ・キャベツ たこ・だいす・紅しょうが・薄力粉/ もも・パイン	1月29日は たこぺったんの日！ おおたはしうし 大田区発祥の 人気メニューです。
667 32.1	24 2.5	肉うどん たこぺったん フルーツポンチ	米/ぶり・ゆず／ キャベツ・小松菜・しめじ・ごま／	
28	水	ごはん 鯛の幽庵焼き 糸寒天の酢醤油かけ たけのことさつま揚げのうま煮 あおさのみそ汁	里いも・にんじん・たけのこ・さつま揚げ／ 玉ねぎ・あおさ	糸寒天、さつま揚げは とうきょう と さん 東京都産です。
616 18.2	29.9 2.5	☆ 表記の栄養価は中学部のものです。小学部は70~80%の値になります。 ☆ 牛乳は毎日つきます。材料の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。 ☆ 連続5日以上欠食をする場合は、担任までお知らせください。 毎週水曜日までの連絡で、翌々週の月曜日から欠食になります。 ♥はリクエスト給食です。		
29	木			
641 11.8	30.5 3			
30	金	ごはん 鯛の幽庵焼き 糸寒天の酢醤油かけ たけのことさつま揚げのうま煮 あおさのみそ汁		
647 21.7	31.8 2.8			
一ヶ月平均 主要栄養価				
658 21.6	30.2 2.7			