

# 令和8年1月予定献立表



都立村山特別支援学校  
校長 阿部 智子  
栄養士 長内 ゆり  
樋口 綾香

## 1月24日～30日 全国学校給食週間

学校給食は、明治22年に山形で「おにぎり」「塩さけ」「菜の漬物」を提供したことから始まりました。  
貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供し、その後栄養バランスを考えた給食に進化していきました。今では、栄養だけでなくバランスのよい食事の手本として「生きた教材」を担っています。  
1月24日～30日は、全国学校給食週間です。一昔前の給食を振り返ったり、私たちの住んでいる東京都の味を紹介したいと思います。  
日本最初の給食(おにぎり、鮭の塩焼き)、今も昔も人気メニュー(揚げパン)、東京都の郷土料理(深川飯、柳川煮(鍋)、芋ようかん)や東京生まれの野菜小松菜、伊豆諸島(東京都の島)の食材(明日葉)を使った料理です。

8日(木)	始業式	9日(金)	
		牛乳 七草がゆ ぶりの照り焼き 七福なます 栗きんとん	
		585kcal	556kcal 482kcal

12日(月)	成人の日	13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
		牛乳 ごはん すまし汁(豆腐・わかめ) 松風焼き おひたし <b>いちご(小3.小5)</b>		牛乳 ごはん みそ汁(大根・こんにゃく) さばと野菜の甘酢あんかけ おろし和え		牛乳 ごはん 大根とわかめのスープ マーボー豆腐 さつまいもと切り昆布の煮物 杏仁豆腐		牛乳 <b>セルフハンバーガー</b> (小2. 小4. 中3. 高1. 高3) 大豆入りのスープ <b>フライドポテト(小4. 中3. 高1. 高3)</b> <b>トマトサラダ(小1. 小2. 小6. 中3)</b>	
		533kcal	479kcal 384kcal	674kcal	532kcal 458kcal	643kcal	582kcal 503kcal	638kcal	520kcal 457kcal
19日(月)		20日(火)		21日(水)		22日(木)		23日(金)	
牛乳 <b>ソース焼きそば(小2. 小3)</b> たまねぎと卵のスープ 野菜の中華漬け アップルスイートポテト		牛乳 ごはん <b>ミネストローネ(中2)</b> 鮭のポテトチーズ焼き ほうれん草のサラダ		牛乳 ごはん みそ汁(南瓜・しめじ) 高野豆腐の卵とじ 磯和え みかん		牛乳 <b>カツカレーライス(小1. 小2. 小4)</b> <b>千切り野菜のスープ(小1)</b> ブロッコリーサラダ		牛乳 豚丼 さつまい 野菜のごま酢和え りんごゼリー	
544kcal	574kcal 530kcal	614kcal	533kcal 462kcal	522kcal	494kcal 463kcal	671kcal	513kcal 415kcal	612kcal	593kcal 507kcal
26日(月)	学校給食週間	27日(火)	昭和の給食	28日(水)	東京都の郷土料理と食材	29日(木)	東京都の郷土料理と食材	30日(金)	東京都の食材
牛乳 おにぎり <b>ためき汁(高3)</b> 鮭の塩焼き 即席漬け ぼんかん		牛乳 <b>きなこ揚げパン(小4. 中1. 2. 3. 高3)</b> <b>ポトフ(中1)</b> キャベツサラダ <b>フルーツヨーグルト(中2)</b>		牛乳 深川めし みそ汁(白菜・しめじ) ひじき入り卵焼き <b>しらす和え(中1)</b>		牛乳 ごはん みそ汁(かぶ・油揚げ) 豚肉の柳川煮 キャベツと青菜のごまだれ 芋ようかん		牛乳 人参ピラフのえびクリーム 白菜のスープ 花野菜のサラダ 明日葉プリン	
620kcal	534kcal 477kcal	570kcal	535kcal 472kcal	523kcal	466kcal 421kcal	629kcal	581kcal 509kcal	659kcal	629kcal 566kcal

令和8年1月予定使用食材

都立村山特別支援学校

日	牛乳	献立名(普通食)	赤の仲間血や肉になる	黄の仲間熱や力の元になる	緑の仲間体の調子を整える	その他	日	牛乳	献立名(普通食)	赤の仲間血や肉になる	黄の仲間熱や力の元になる	緑の仲間体の調子を整える	その他
9金	○	七草がゆ	鶏肉×	米	かぶ、だいこん、にんじん、はくさい、せり、こまつな		22木	○	カツカレーライス	牛乳、豚肉、たまご×	米、油、はちみつ、バター、小麦粉、パン粉、油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、りんご、ビューレ	ターメリック、ガラムマサラ、カレー粉
		ブリの照り焼き	ぶり	でんぶん					千切り野菜のスープ			にんにく、しょうが、キャベツ、玉葱、にんじん、セロリー×	
		七福なます	油揚げ(豆腐)	油、砂糖、ごま	切干しだいこん、にんじん、干し椎茸、(生しいたけ)、れんこん、ごぼう×				ブロッコリーサラダ	油、はちみつ		ブロッコリー、キャベツ、にんじん	
		栗きんとん		さつまいも、砂糖、水あめ、日本ぐり(甘露煮)									
13火	○	ごはん		米			23金	○	豚丼	豚肉	米、砂糖、油、でんぶん	しょうが、ねぎ(玉葱)	
		すまし汁(豆腐・わかめ)	豆腐、わかめ						さつまい	鶏肉×、油揚げ(豆腐)、みそ	さつまいも、こんにゃく、油	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ(玉葱)	
		松風焼き	豚肉、鶏肉、豆腐×、たまご×、みそ、牛乳×	パン粉、砂糖、ごま×	ねぎ×				野菜のごま酢和え		油、砂糖、ごま	キャベツ、こまつな、にんじん	
		おひたし(小松菜キャベツ人参)	かつお節×		こまつな、キャベツ、にんじん				りんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース	
14水	○	ごはん		米			26月	○	おにぎり		米		
		みそ汁(大根・こんにゃく)	豆腐、みそ	油、こんにゃく	だいこん、しいたけ×、かぼちゃ、ねぎ				ためき汁	油揚げ(豆腐)、みそ	油、こんにゃく	だいこん、ごぼう、はくさい、にんじん、ねぎ(玉葱)	
		さばと野菜の甘酢あんかけ	さば	でんぶん、米粉×、油、砂糖、パン粉○	にんじん、玉葱、ピーマン、しょうが×				鮭の塩焼き	銀鮭			
		おろしあえ			こまつな、えのき、だいこん				即席漬け	昆布		きゅうり、キャベツ、だいこん	
15木	○	ごはん		米			27火	○	きなこ揚げパン	きな粉	国内産小麦粉コッペパン、油、砂糖		
		大根とわかめのスープ	わかめ	ごま×、油×	にんにく、しょうが、だいこん				ポトフ(豚肉)	豚肉	油、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、セロリー×	
		マーボー豆腐	豆腐、豚肉、みそ	油、砂糖、でんぶん	しょうが、にんにく、ねぎ(玉葱)、干し椎茸、にら	豆板醤、テンメンジャン			キャベツサラダ		油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱×、りんご	
		さつまいもと切り昆布の煮物	昆布、油揚げ(豆腐)	さつまいも、糸こんにゃく、油、砂糖	にんじん				フルーツヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	白桃缶、みかん缶、パイナップル缶	
16金	○	杏仁豆腐	寒天、牛乳	砂糖	黄桃缶、みかん缶、白桃缶	アーモンドエッセンス	28水	○	深川めし	あさり×、油揚げ(豆腐)、のり	米、油、砂糖	ごぼう、にんじん、しょうが、万能ねぎ×	
		大豆入り野菜スープ	鶏肉×、大豆		にんにく、しょうが、かぶ、玉葱、にんじん、キャベツ				みそ汁(白菜・しめじ)	みそ		はくさい、しめじ(えのき)	
		セルフハンバーガー	豚肉、牛乳×、たまご×、おから×、チーズ	国内産小麦粉丸パン、油、パン粉、でんぶん	玉葱				ひじき入り卵焼き	豆腐、たまご、ひじき、鶏肉×	砂糖、油、でんぶん	万能ねぎ×	
		フライドポテト		じゃがいも、油					しらす和え	しらす干し	油	キャベツ、こまつな、にんじん	
19月	○	トマトサラダ		油、砂糖	トマト、玉葱		29木	○	ごはん		米		
		ソース焼きそば	豚肉、あおのり	蒸し中華めん、油	しょうが、にんにく、玉葱、もやし×、にんじん、キャベツ、ピーマン				みそ汁(かぶ・油揚げ)	油揚げ(豆腐)、みそ		かぶ	
		たまねぎと卵のスープ	たまご	でんぶん	にんにく、しょうが、玉葱、ほうれんそう				豚肉の柳川煮	豚肉、たまご	油、しらたき、砂糖	ごぼう、にんじん、玉葱、ねぎ×	
		野菜の中華漬け		砂糖、油	だいこん、にんじん、きゅうり、セロリー×				キャベツと青菜のごまだれ		ごま、砂糖	キャベツ、こまつな、えのき	
20火	○	アップルスイートポテト	牛乳、生クリーム	さつまいも、バター、砂糖	りんご(缶詰)		30金	○	人参ピラフのえびクリーム	えび、鶏肉、牛乳、生クリーム	米、バター、油、米粉×	にんじん、玉葱、マッシュルーム、ビューレ	パプリカ粉
		ごはん		米					白菜のスープ			にんにく、しょうが、はくさい、玉葱、にんじん	
		ミネストローネ	豚肉×	油、マカロニ、砂糖	玉葱、にんじん、かぶ、キャベツ、トマト缶、ビューレ				花野菜のサラダ		じゃがいも、油、砂糖	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん	
		鮭のポテトチーズ焼き	銀鮭、牛乳、ピザチーズ	じゃがいも、バター					明日葉プリン	寒天、牛乳、生クリーム、あずき	砂糖		あしたば粉
21水	○	ほうれん草のサラダ	ベーコン×	砂糖、油	ほうれんそう、きゅうり、赤ピーマン								
		ごはん		米									
		みそ汁(南瓜・しめじ)	みそ		玉葱、かぼちゃ、しめじ(えのき)								
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、たまご	砂糖	にんじん、玉葱、万能ねぎ×								
		磯あえ	のり	油	こまつな、キャベツ、えのき								
		果物(みかん)			みかん								

\*本校では、マヨネーズの代用として、卵を使用していない商品を使用しております。  
\*普通食で使用して、形態食で使用しない食材には×、形態食にのみ使用する食材には○、  
普通食と異なる食材を使用する場合は( )内に記載しています。

\*その他の欄には、基本調味料(塩、しょうゆ、酢、みりん、酒、ワイン、ソース、ケチャップ等)は記載していません。  
\*ほとんど毎日、形態食には、バター、長芋、くず粉、寒天、パン粉、玉ねぎ、ささみを使用しています。  
\*形態食では、チーズの代わりにクリームチーズを使用します。