

れ い わ ね ん が つ
令和8年1月のこんだて

とうきょうとりついたばしとくべつしえんがっこう
東京都立板橋特別支援学校

こうちょう 校長 山岸 直人

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
5日	6日	7日	8日	9日
				ぎゅうにゅう 牛乳 ポークカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト エネルギー 680Kcal タンパク質 30.1g 脂質 16.2g 食塩相当量 2.4g
12日	13日	14日	15日	16日
せいじん ひ 成人の日 	ぎゅうにゅう 牛乳 かきたまうどん いた 炒めなます みず 水ようかん エネルギー 646Kcal タンパク質 30.2g 脂質 16.6g 食塩相当量 2.8g	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん はっほうさい 八宝菜 きりほしだいこん 切干大根サラダ わかめスープ エネルギー タンパク質 32.9g 脂質 16.5g 食塩相当量 2.8g	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめごはん まつかぜ 松風焼き ふろふきだいこん しろ みそ汁 エネルギー 643Kcal タンパク質 31.3g 脂質 20.6g 食塩相当量 3.0g	せかい りょうり 【世界の料理 フランス】 ぎゅうにゅう セサミトースト かいそう 海藻サラダ ブイヤベース リンゴゼリー エネルギー 609Kcal タンパク質 25.0g 脂質 23.6g 食塩相当量 2.7g
19日	20日	21日	22日	23日
【リクエスト献立 3-H】 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん チキンステーキ ポテトサラダ あさりのスープ エネルギー 745Kcal タンパク質 28.8g 脂質 28.4g 食塩相当量 2.6g	ぎゅうにゅう 牛乳 わふう 和風きのこスパゲッティ だいこん 大根のサラダ チョコブラウニー エネルギー 772Kcal タンパク質 25.2g 脂質 30.3g 食塩相当量 2.9g	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん さかな 魚のトマトソース こめこ 米粉のマカロニサラダ みそ汁 エネルギー 710Kcal タンパク質 28.4g 脂質 21.5g 食塩相当量 3.0g	ぎゅうにゅう 牛乳 キムチチャーハン チヂミ とうふ 豆腐のスープ くだもの 果物（りんご） エネルギー 687Kcal タンパク質 28.2g 脂質 24.6g 食塩相当量 2.9g	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ゼリーフライ やさい ちゅうか ゆで野菜中華ドレッシング ワンタンスープ エネルギー 620Kcal タンパク質 20.5g 脂質 15.9g 食塩相当量 2.5g
26日	27日	28日	29日	30日
ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん とりにく 鶏肉のリンゴソース エリンギサラダ みそ汁 エネルギー 646Kcal タンパク質 29.9g 脂質 18.1g 食塩相当量 2.1g	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん くじらのオーロラ煮 きりほしだいこん にも 切干大根の煮物 みそ汁 エネルギー 670Kcal タンパク質 30.4g 脂質 19.6g 食塩相当量 3.0g	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ぶたにく だいこん 豚肉と大根のべっこう煮 しろあ 白和え みそ汁 エネルギー 623Kcal タンパク質 24.5g 脂質 20.8g 食塩相当量 2.8g	ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げパン かぶのクリームシチュー もあ 盛り合わせサラダ くだもの 果物（みかん） エネルギー 683Kcal タンパク質 28.3g 脂質 32.8g 食塩相当量 2.8g	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ぶりだいこん ぶり大根 レンコンサラダ みそ汁 エネルギー 693Kcal タンパク質 29.2g 脂質 24.6g 食塩相当量 2.9g

☆牛乳がジョアが毎日つきます。

☆献立は、仕入れの都合により変更になる場合があります。