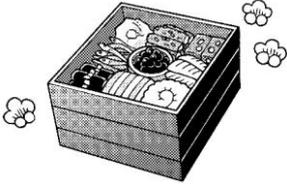


令和8年1月予定献立

東京都立青鳥特別支援学校
校長 高橋 馨

			1日(木)			2日(金)								
														
5日(月)			6日(火)			7日(水)			8日(木)			9日(金)		
									七草ごはん 松風焼き 紅白なます すまし汁 きんとん			ごはん たらのチリソース ごぼうのサラダ 春雨スープ		
679kcal 2.6g			690kcal 2.9g			695kcal 3.0g			740kcal 2.7g			675kcal 2.2g		
25.7g	19.4g	106.7g	27.7g	22.5g	100.6g	30.3g	25.1g	93.4g	28.3g	18.8g	118.0g	30.2g	17.6g	102.1g
13日(火)			14日(水)			15日(木)			16日(金)			17日(土)		
ごはん わかさぎのカレー揚げ 切干大根の煮物 利休汁 みかん			黒砂糖パン ほうれん草のグラタン ごまドレッシングサラダ 野菜スープ			ごはん 家常豆腐 切干大根サラダ 中華スープ			ごはん ぶりの照り焼き ごまあえ みそ汁			ごはん 擬製豆腐 おろしあえ みそ汁 きな粉ミルクプリン		
679kcal 2.6g			690kcal 2.9g			695kcal 3.0g			697kcal 2.2g			732kcal 2.6g		
25.7g	19.4g	106.7g	27.7g	22.5g	100.6g	30.3g	25.1g	93.4g	31.8g	24.4g	90.1g	32.1g	24.8g	100.7g
19日(月)			20日(火)			21日(水)			22日(木)			23日(金)		
振替休業日			チャーハン ひじきの春巻き 大根とハムの中華サラダ 中華風コーンスープ			麦ごはん チーズオムレツ キャベツとピーマンのサラダ きのこのクリームスープ			きつねうどん お好み焼き 春菊のごまあえ			ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 白菜のぼん酢あえ みそ汁 牛乳寒天		
0kcal 0.0g			670kcal 2.3g			733kcal 2.4g			689kcal 3.3g			683kcal 2.5g		
0.0g	0.0g	0.0g	26.1g	21.4g	97.2g	31.0g	28.0g	93.0g	33.6g	24.1g	91.0g	32.8g	16.1g	105.2g
26日(月)			27日(火)			28日(水)			29日(木)			30日(金)		
きなこ揚げパン ポトフ フレンチサラダ りんご ～昭和の給食～			ポークカレー コールスローサラダ たまごスープ ～昭和の給食～			ごはん さわらのシマカラ焼き 小松菜と油揚げのお浸し 豚汁 ～東京都食材～			ガパオライス 春雨サラダ トムヤムクン フルーツゼリー ～図書館コラボ～			バターライス さめのステーキソース焼き 豆ポテトサラダ クリームコーンスープ ～図書館コラボ～		
686kcal 2.5g			731kcal 2.8g			673kcal 2.0g			674kcal 2.1g			701kcal 2.7g		
28.7g	27.1g	91.9g	26.3g	25.2g	107.2g	33.0g	23.5g	86.0g	26.8g	19.5g	104.2g	34.6g	16.4g	110.9g

★牛乳は毎日つきます。

★食材の都合等により変更することがありますので、ご了承下さい。

★1食当たりの成分表示は、上段左から熱量(Kcal)、食塩相当量(g)、下段左からたんぱく質(g)、脂質(g)、炭水化物(g)を表示しています。