

# 令和8年2月予定献立

東京都立青島特別支援学校  
校長 高橋 馨

2日(月)			3日(火)			4日(水)			5日(木)			6日(金)		
麦ごはん 麻婆豆腐 野菜のごま酢和え 卵スープ			大豆ごはん いわしの蒲焼き 小松菜の辛子和え けんちん汁 ぼんかん			ピザトースト 小松菜サラダ コーンシチュー			ごはん にらとねぎの卵焼き 大根と鶏肉のみそ煮 みそ汁 抹茶プリン			ごはん さばの香味焼き ごまあえ みそ汁		
691kcal 2.8g			680kcal 2.6g			674kcal 2.8g			706kcal 2.5g			700kcal 2.5g		
31.4g	23.7g	94.4g	29.3g	22.1g	95.6g	29.6g	24.7g	93.4g	29.3g	21.7g	104.5g	28.3g	29.5g	87.4g
9日(月)			10日(火)			11日(水)			12日(木)			13日(金)		
麦ごはん 和風ハンバーグ 干草和え みそ汁			ミートソースパゲッティ 青菜のマスタードサラダ クラムチャウダー			建国記念の日			ひじきごはん ししゃもの磯辺揚げ ゆず浸し みそ汁			カレーピラフ コールスローサラダ 野菜スープ ガトーショコラ		
674kcal 2.6g			738kcal 2.9g			0kcal 0.0g			705kcal 2.9g			720kcal 2.0g		
28.1g	21.9g	96.9g	32.4g	25.3g	105.6g	0.0g	0.0g	0.0g	32.5g	23.6g	97.6g	25.7g	28.5g	98.0g
16日(月)			17日(火)			18日(水)			19日(木)			20日(金)		
麦ごはん たらのかつおあん 小松菜のナムル 中華スープ 杏仁豆腐			チキンクリームライス フレンチサラダ レンズ豆のスープ りんご			ごはん さけのカレーポテト焼き 五目きんぴら みそ汁			ハ丈レモンパタートースト トマトシチュー 鉄骨サラダ いよかん			ビビンバ 切干大根サラダ わかめスープ		
716kcal 2.6g			678kcal 2.5g			679kcal 2.2g			675kcal 2.8g			685kcal 2.7g		
28.2g	20.2g	108.1g	25.5g	20.0g	107.3g	32.8g	19.6g	97.5g	28.0g	24.4g	96.9g	28.6g	25.0g	92.5g
23日(月)			24日(火)			25日(水)			26日(木)			27日(金)		
天皇誕生日			バターライス 洋風卵焼き 豆ポテトサラダ かぶときのこのスープ			あんかけ焼きそば 春雨サラダ にらたまスープ 黒ごまミルクゼリー			ごはん 豆腐の真砂揚げ おろしあえ みそ汁			ごはん さわらの菜種焼き おかかあえ みそ汁		
0kcal 0.0g			706kcal 2.7g			728kcal 3.3g			705kcal 2.5g			685kcal 2.2g		
0.0g	0.0g	0.0g	30.0g	21.9g	105.7g	32.9g	26.0g	97.2g	28.9g	25.2g	95.8g	32.3g	27.1g	83.9g

★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。