

◎ 特別支援

令和8年1月
(2026年1月)

献立表
(特別支援学校)

給食回数 15回

☆お知らせ☆

給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。

各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は中・高校生1人分のものです)。それぞれの学年に応じて分量を調整しています

【給食目標】

給食について考えよう

【今月のねらい○】

給食の歴史を知り、感謝の気持ちをもつ

※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。

1月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。

○米

○牛乳

○キャベツ

○大根

1月は、以下の食材について市内産のものを学校給食に取り入れます。

○白菜(19日)

○長ねぎ(19日)

○ブロッコリー (23日)

※天候の影響により、県内産・市内産の食材が納入できない場合もあります。

19(月)

ごはん さんまのかばやき
もやしのうまに みそしる
ぎゅうにゅう

県内産・市内産の食品について知る

●ごはん
精白米 90

●さんまのかば焼き
揚げ油 適量
(さんま(フィレ) 60
片栗粉 9
水 2.5
砂糖 4
しょうゆ 5
酒 1.5

●もやしのうま煮
油 0.6
しょうが 0.12
豚肉(もも・県内産) 6
にんじん 6
ゆで塩 6
もやし 54
砂糖 0.8
しょうゆ 2.9
にら 3.6

片栗粉 0.36
水 1.2
●みそ汁
水 150
こんぶ 0.65
厚けずり節(かつお) 6.5
白菜(市内産) 40
油揚げ 10
赤みそ(減塩) 5.4
白みそ(減塩) 5
長ねぎ(市内産) 12

かながわ産品
学校給食デー

中高等部エネルギー 833 kcal 中高等部たんぱく質 30.3 g
小学部エネルギー 667 kcal 小学部たんぱく質 24.3 g

20(月)

ごはん さんまのかばやき
もやしのうまに みそしる
ぎゅうにゅう

こんにゃくについて知る

●麦ごはん
精白米 80
米粒麦 10

●肉井
豚肉(もも) 36
豚肉(肩) 36
しょうが 0.9
にんにく 0.4
しょうゆ 0.8
酒 0.6
油 0.6
つきこんにゃく 40
にんじん 12
たまねぎ 54
酒 1
砂糖 3
しょうゆ 8.4
片栗粉 1.2
●手作りミルクゼリー
粉寒天 0.4
水 15
砂糖 9
牛乳 50
生クリーム 5

●ピリ辛中華スープ
にんにく 0.6
とり肉(皮なし) 20
にんじん 12
水 150
キャベツ 36
粗塩 0.7
しょうゆ 0.2
中華スープの素 1.8
春雨 2.4
長ねぎ 12
水 40
ラー油 0.07
ごま油 0.6

●麦ごはん
精白米 80
米粒麦 10

●ピリ辛中華スープ
にんにく 0.6
とり肉(皮なし) 20
にんじん 12
水 150
キャベツ 36
粗塩 0.7
しょうゆ 0.2
中華スープの素 1.8
春雨 2.4
長ねぎ 12
水 40
ラー油 0.07
ごま油 0.6

●肉井
豚肉(もも) 36
豚肉(肩) 36
しょうが 0.9
にんにく 0.4
しょうゆ 0.8
酒 0.6
油 0.6
つきこんにゃく 40
にんじん 12
たまねぎ 54
酒 1
砂糖 3
しょうゆ 8.4
片栗粉 1.2
●手作りミルクゼリー
粉寒天 0.4
水 15
砂糖 9
牛乳 50
生クリーム 5

中高等部エネルギー 820 kcal 中高等部たんぱく質 36.3 g
小学部エネルギー 656 kcal 小学部たんぱく質 29.0 g

21(月)

ごはん さんまのかばやき
もやしのうまに みそしる
ぎゅうにゅう

発芽米について知る

●発芽米ごはん
精白米 80
発芽玄米 10

●豆腐ハンバーグおろしソース
豆腐ハンバーグ 80
水 2.3
砂糖 2.1
しょうゆ 4.1
みりん 2.1
大根 12
片栗粉 0.34
水 1

●じゃが芋の和風あえ
ごま油 0.4
ひじき 0.4
しょうゆ 2.8
酒 2.1
みりん 2.1

じゃが芋 56
ゆで塩 8
ゆで塩 0.8

●白菜スープ
水 150
こんぶ 0.36
厚けずり節(かつお) 2.4
とり肉(皮なし) 20
にんじん 12
白菜 60
粗塩 0.8
ごしょう 0.02
しょうゆ 1.2
片栗粉 1.2

中高等部エネルギー 695 kcal 中高等部たんぱく質 28.2 g
小学部エネルギー 556 kcal 小学部たんぱく質 22.5 g

22(月)

ごはん さんまのかばやき
もやしのうまに みそしる
ぎゅうにゅう

郷土料理について知る

●ごはん
精白米 90

●みそそぼろごはん
油 0.6
たまねぎ 20
しょうが 0.5
たけのこ(水煮) 10
豚ひき肉(もも) 40
砂糖 2.6
酒 1.3
みりん 1.3
しょうゆ 0.65
赤みそ(減塩) 8
水 5
大豆ミート(小粒) 8
むぎきだ豆(冷) 5
ゆで塩 5

●ひきな炒り
ごま油 1
切り干し大根 10
にんじん 30
ゆで塩 30

焼きちくわ(減塩) 15
ビーマン 5
酒 1.5
みりん 1.5
しょうゆ 3
白いりごま 0.5

●かきたま汁
水 150
厚けずり節(かつお) 3.6
とり肉(皮なし) 12
粗塩 0.72
しょうゆ 2.4
なた 12
片栗粉 0.6
水 25
卵 12

郷土料理
「福島県」

中高等部エネルギー 718 kcal 中高等部たんぱく質 31.5 g
小学部エネルギー 575 kcal 小学部たんぱく質 25.2 g

23(月)

ごはん さんまのかばやき
もやしのうまに みそしる
ぎゅうにゅう

ごまドレッシングを味わう

●黒丸パン
60

●白いんげん豆のクリームシチュー
油 0.6
ベーコン 1.2
とり肉(皮つき) 30
たまねぎ 30
にんじん 24
粗塩 0.9
ごしょう 0.06
じゃが芋 36
水 60
チーズ 15
白いんげん豆 6
牛乳 62
米粉 3.6
パセリ 0.3

●ボイル野菜
にんじん 15
キャベツ 35
ブロッコリー(市内産) 20
ゆで塩 20

●ごまドレッシング
ねりごま(白) 3.8
みりん 1.3
砂糖 0.6
しょうゆ 1
酢 1
水 3.3

中高等部エネルギー 740 kcal 中高等部たんぱく質 26.4 g
小学部エネルギー 592 kcal 小学部たんぱく質 21.1 g

9(金)

しょうパン スライスチーズ コロツケ
にくだんごちゅうかスープ*
みかん ぎゅうにゅう

【献立のねらい】スライスチーズについて知る

●食パン 50

●スライスチーズ 20

●コロツケ
揚げ油 適量
コロツケ 80

●肉団子中華スープ
水 150
にんじん 12
豚ひき肉(もも) 36
たまねぎ 4.2
しょうが 0.48
酒 2
粗塩 0.12
しょうゆ 0.48
片栗粉 2.4
白菜 46
粗塩 0.7
ごしょう 0.04

●みかん 80

中華スープの素 1.8
しょうゆ 2.4
春雨 4.8
片栗粉 1.2
水 6
ほうれん草 6
ゆで塩 6

中高等部エネルギー 754 kcal 中高等部たんぱく質 33.3 g
小学部エネルギー 603 kcal 小学部たんぱく質 26.7 g

10(土)

しょうパン スライスチーズ コロツケ
にくだんごちゅうかスープ*
みかん ぎゅうにゅう

【献立のねらい】スライスチーズについて知る

●食パン 50

●スライスチーズ 20

●コロツケ
揚げ油 適量
コロツケ 80

●肉団子中華スープ
水 150
にんじん 12
豚ひき肉(もも) 36
たまねぎ 4.2
しょうが 0.48
酒 2
粗塩 0.12
しょうゆ 0.48
片栗粉 2.4
白菜 46
粗塩 0.7
ごしょう 0.04

●みかん 80

中華スープの素 1.8
しょうゆ 2.4
春雨 4.8
片栗粉 1.2
水 6
ほうれん草 6
ゆで塩 6

中高等部エネルギー 754 kcal 中高等部たんぱく質 33.3 g
小学部エネルギー 603 kcal 小学部たんぱく質 26.7 g

11(日)

しょうパン スライスチーズ コロツケ
にくだんごちゅうかスープ*
みかん ぎゅうにゅう

【献立のねらい】スライスチーズについて知る

●食パン 50

●スライスチーズ 20

●コロツケ
揚げ油 適量
コロツケ 80

●肉団子中華スープ
水 150
にんじん 12
豚ひき肉(もも) 36
たまねぎ 4.2
しょうが 0.48
酒 2
粗塩 0.12
しょうゆ 0.48
片栗粉 2.4
白菜 46
粗塩 0.7
ごしょう 0.04

●みかん 80

中華スープの素 1.8
しょうゆ 2.4
春雨 4.8
片栗粉 1.2
水 6
ほうれん草 6
ゆで塩 6

中高等部エネルギー 754 kcal 中高等部たんぱく質 33.3 g
小学部エネルギー 603 kcal 小学部たんぱく質 26.7 g

12(月)

しょうパン スライスチーズ コロツケ
にくだんごちゅうかスープ*
みかん ぎゅうにゅう

【献立のねらい】スライスチーズについて知る

●食パン 50

●スライスチーズ 20

●コロツケ
揚げ油 適量
コロツケ 80

●肉団子中華スープ
水 150
にんじん 12
豚ひき肉(もも) 36
たまねぎ 4.2
しょうが 0.48
酒 2
粗塩 0.12
しょうゆ 0.48
片栗粉 2.4
白菜 46
粗塩 0.7
ごしょう 0.04

●みかん 80

中華スープの素 1.8
しょうゆ 2.4
春雨 4.8
片栗粉 1.2
水 6
ほうれん草 6
ゆで塩 6

中高等部エネルギー 754 kcal 中高等