



# 令和8年1月 予定献立表

◆食材の仕入等の関係で給食内容を変更することがあります。

東京都立鹿本学園 校長 堀江 浩子

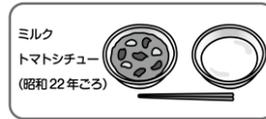
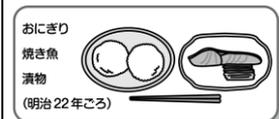
月	火	水	木 8	金 9																																													
<p>【各学部の栄養価について】</p> <p>本校の給食は、『S部門※小学部高学年』と『N部門※小学部低学年』を基準に献立作成しています。</p> <p>献立表には基準のエネルギー量とたんぱく質を記載しています。</p> <p>【栄養価換算率】「エネルギー量」の表示の見方について</p> <p>0.8倍：S部門小学部低学年            1.0倍：S部門小学部高学年・N部門小学部低学年（基準）            1.2倍：S部門中学部・高等部・N部門小学部高学年            1.4倍：N部門中学部</p> 			<p>始業式</p> <p>★豚丼 切り干し大根のごま酢あえ ★じゃがいものみそ汁</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>普通食</td><td>522kcal</td><td>21.1g</td></tr> <tr><td>後期食</td><td>505kcal</td><td>21.4g</td></tr> <tr><td>中・初期食</td><td>398kcal</td><td>21.1g</td></tr> </table>		普通食	522kcal	21.1g	後期食	505kcal	21.4g	中・初期食	398kcal	21.1g																																				
普通食	522kcal	21.1g																																															
後期食	505kcal	21.4g																																															
中・初期食	398kcal	21.1g																																															
12	13	14	15	16																																													
<p>成人の日</p>	<p>★ポークカレーライス フレンチごぼうサラダ 野菜スープ</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>普通食</td><td>572kcal</td><td>20.4g</td></tr> <tr><td>後期食</td><td>535kcal</td><td>19.3g</td></tr> <tr><td>中・初期食</td><td>425kcal</td><td>19.4g</td></tr> </table>	普通食	572kcal	20.4g	後期食	535kcal	19.3g	中・初期食	425kcal	19.4g	<p>ごはん ★麻婆豆腐 きゅうりと青菜のナムル ★春雨スープ</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>普通食</td><td>500kcal</td><td>21.1g</td></tr> <tr><td>後期食</td><td>490kcal</td><td>20.8g</td></tr> <tr><td>中・初期食</td><td>412kcal</td><td>23.4g</td></tr> </table>	普通食	500kcal	21.1g	後期食	490kcal	20.8g	中・初期食	412kcal	23.4g	<p>★みそラーメン 白菜のレモン和え ★フルーツヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>普通食</td><td>501kcal</td><td>21.1g</td></tr> <tr><td>後期食</td><td>487kcal</td><td>21.5g</td></tr> <tr><td>中・初期食</td><td>433kcal</td><td>21.2g</td></tr> </table>	普通食	501kcal	21.1g	後期食	487kcal	21.5g	中・初期食	433kcal	21.2g	<p>ごはん さわらのねぎみそ焼き 五色和え けんちん汁 果物（りんご）</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>普通食</td><td>498kcal</td><td>24.1g</td></tr> <tr><td>後期食</td><td>479kcal</td><td>21.3g</td></tr> <tr><td>中・初期食</td><td>407kcal</td><td>20.5g</td></tr> </table>	普通食	498kcal	24.1g	後期食	479kcal	21.3g	中・初期食	407kcal	20.5g									
普通食	572kcal	20.4g																																															
後期食	535kcal	19.3g																																															
中・初期食	425kcal	19.4g																																															
普通食	500kcal	21.1g																																															
後期食	490kcal	20.8g																																															
中・初期食	412kcal	23.4g																																															
普通食	501kcal	21.1g																																															
後期食	487kcal	21.5g																																															
中・初期食	433kcal	21.2g																																															
普通食	498kcal	24.1g																																															
後期食	479kcal	21.3g																																															
中・初期食	407kcal	20.5g																																															
19	20	21	22	23																																													
<p>★チャーハン 野菜のピリカラ和え 小松菜ときのこのスープ オレンジゼリー</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>普通食</td><td>516kcal</td><td>22.1g</td></tr> <tr><td>後期食</td><td>491kcal</td><td>19.9g</td></tr> <tr><td>中・初期食</td><td>442kcal</td><td>23.2g</td></tr> </table>	普通食	516kcal	22.1g	後期食	491kcal	19.9g	中・初期食	442kcal	23.2g	<p>ごはん 豚肉のすき焼き煮 小松菜のおかか和え みそ汁</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>普通食</td><td>527kcal</td><td>24.2g</td></tr> <tr><td>後期食</td><td>493kcal</td><td>22.9g</td></tr> <tr><td>中・初期食</td><td>398kcal</td><td>22.4g</td></tr> </table>	普通食	527kcal	24.2g	後期食	493kcal	22.9g	中・初期食	398kcal	22.4g	<p>ごはん 鶏肉の粒マスタード焼き ★あおりのポテト フレンチサラダ ★トマトスープ</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>普通食</td><td>504kcal</td><td>22.4g</td></tr> <tr><td>後期食</td><td>459kcal</td><td>20.3g</td></tr> <tr><td>中・初期食</td><td>396kcal</td><td>21.0g</td></tr> </table>	普通食	504kcal	22.4g	後期食	459kcal	20.3g	中・初期食	396kcal	21.0g	<p>黒砂糖食パン ★コーンクリームシチュー きゃべつとパプリカのサラダ ★りんごゼリー</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>普通食</td><td>545kcal</td><td>21.7g</td></tr> <tr><td>後期食</td><td>586kcal</td><td>23.2g</td></tr> <tr><td>中・初期食</td><td>450kcal</td><td>21.9g</td></tr> </table>	普通食	545kcal	21.7g	後期食	586kcal	23.2g	中・初期食	450kcal	21.9g	<p>ごはん 鯉の照り焼き ひじきのサラダ 真だくさんみそ汁</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>普通食</td><td>508kcal</td><td>24.9g</td></tr> <tr><td>後期食</td><td>460kcal</td><td>23.0g</td></tr> <tr><td>中・初期食</td><td>402kcal</td><td>21.3g</td></tr> </table>	普通食	508kcal	24.9g	後期食	460kcal	23.0g	中・初期食	402kcal	21.3g
普通食	516kcal	22.1g																																															
後期食	491kcal	19.9g																																															
中・初期食	442kcal	23.2g																																															
普通食	527kcal	24.2g																																															
後期食	493kcal	22.9g																																															
中・初期食	398kcal	22.4g																																															
普通食	504kcal	22.4g																																															
後期食	459kcal	20.3g																																															
中・初期食	396kcal	21.0g																																															
普通食	545kcal	21.7g																																															
後期食	586kcal	23.2g																																															
中・初期食	450kcal	21.9g																																															
普通食	508kcal	24.9g																																															
後期食	460kcal	23.0g																																															
中・初期食	402kcal	21.3g																																															
26	27	28	29	30																																													
<p>★焼き肉丼 もやし中華和え ごもくスープ 果物（みかん）</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>普通食</td><td>509kcal</td><td>21.3g</td></tr> <tr><td>後期食</td><td>497kcal</td><td>20.8g</td></tr> <tr><td>中・初期食</td><td>420kcal</td><td>21.7g</td></tr> </table>	普通食	509kcal	21.3g	後期食	497kcal	20.8g	中・初期食	420kcal	21.7g	<p>ごはん ★鯖の香味焼き 野菜の磯和え ★豚汁</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>普通食</td><td>508kcal</td><td>25.6g</td></tr> <tr><td>後期食</td><td>471kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>中・初期食</td><td>409kcal</td><td>23.4g</td></tr> </table>	普通食	508kcal	25.6g	後期食	471kcal	22.8g	中・初期食	409kcal	23.4g	<p>ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 中華風ごぼうサラダ 中華風卵スープ</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>普通食</td><td>532kcal</td><td>22.8g</td></tr> <tr><td>後期食</td><td>490kcal</td><td>23.9g</td></tr> <tr><td>中・初期食</td><td>435kcal</td><td>24.9g</td></tr> </table>	普通食	532kcal	22.8g	後期食	490kcal	23.9g	中・初期食	435kcal	24.9g	<p>★カレーうどん 白菜の梅和え ★大学芋</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>普通食</td><td>585kcal</td><td>20.0g</td></tr> <tr><td>後期食</td><td>471kcal</td><td>20.1g</td></tr> <tr><td>中・初期食</td><td>439kcal</td><td>21.1g</td></tr> </table>	普通食	585kcal	20.0g	後期食	471kcal	20.1g	中・初期食	439kcal	21.1g	<p>ごはん ★コロッケ きゃべつのおかか和え みそ汁</p> <p>牛乳</p> <table border="1"> <tr><td>普通食</td><td>518kcal</td><td>17.9g</td></tr> <tr><td>後期食</td><td>494kcal</td><td>17.6g</td></tr> <tr><td>中・初期食</td><td>406kcal</td><td>21.3g</td></tr> </table>	普通食	518kcal	17.9g	後期食	494kcal	17.6g	中・初期食	406kcal	21.3g
普通食	509kcal	21.3g																																															
後期食	497kcal	20.8g																																															
中・初期食	420kcal	21.7g																																															
普通食	508kcal	25.6g																																															
後期食	471kcal	22.8g																																															
中・初期食	409kcal	23.4g																																															
普通食	532kcal	22.8g																																															
後期食	490kcal	23.9g																																															
中・初期食	435kcal	24.9g																																															
普通食	585kcal	20.0g																																															
後期食	471kcal	20.1g																																															
中・初期食	439kcal	21.1g																																															
普通食	518kcal	17.9g																																															
後期食	494kcal	17.6g																																															
中・初期食	406kcal	21.3g																																															

1/24~1/30は「全国学校給食週間」です

## 日本の学校給食のあゆみ

学校給食は、明治22年に山形県の私立小学校での食事提供から始まりました。第二次世界大戦後の子どもたちの栄養改善のために再開され、昭和29年の学校給食法が成立し、現在の学校給食の基礎が作られました。学校給食は子どもたちの健やかな成長を願うとともに、現在では、健康的な食生活を学ぶ教材としての役割を担っています。

【学校給食のメニューの歴史】 出典：月刊「学校給食」（令和7年12月号）より



◆栄養価は、普通食は、知的部門小学部低学年・肢体部門小学部高学年、後期食・初期食・中期食は、肢体部門小学部高学年のエネルギー(kcal)/たんぱく質(g)を記載しています。

◆遅刻をする場合は、原則12：30までに給食が食べ始められるように登校していただくようお願いいたします。