

令和6年9月献立表

東京都立調布特別支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質g 脂質g	メモ
2月	始業式						☆旬の野菜・果物 なす・かぼちゃ さつまいも・梨 ぶどう
3火	短縮授業						野菜・果物は国産品を使用しています。9月は夏野菜が終わりを迎え、芋類や梨など秋のものに移っていく時期です。
4水	 豚丼 切干大根のごま酢和え すまし汁	○	牛乳,豚肉,すき昆布,なると,豆腐	米,油,白滝,砂糖,ごま	にんにく,生姜,椎茸,玉葱,いんげん,切干大根,にんじん,きゅうり,小松菜	461 21.8 15.0	
5木	 ごはん かじきとじゃがいものごま揚げ からし和え みそ汁 梨	○	牛乳,メカジキ,味噌,油揚げ,生わかめ	米,澱粉,油,じゃがいも,砂糖,ごま	生姜,小松菜,キャベツ,えのき,もやし,梨	500 19.9 18.3	
6金	 卵チャーハン ナムル 冬瓜と春雨のスープ ぶどうゼリー	○	牛乳,鶏卵,豚肉,鶏肉,粉寒天	米,油,砂糖,ごま,春雨	生姜,にんじん,長葱,グリーンピース,ほうれん草,もやし,冬瓜,玉葱,小松菜,ぶどうジュース	446 19.1 13.7	
9月	 ごはん 揚げ出し豆腐 菊花和え みそ汁	○	牛乳,豆腐,味噌,生わかめ	米,澱粉,米粉パウダー,油	だいこん,こねぎ,菊花,ほうれん草,キャベツ,もやし,南瓜,玉葱	472 18.0 16.5	★9(月) 重陽(ちゅうよう) 「菊の節句」とも呼ばれ、菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。キャベツやほうれん草と一緒に菊の花を入れた和え物を作ります。
10火	 ごはん 鶏肉の葱味噌焼き のり和え 呉汁 黒胡麻豆乳寒天	○	牛乳,鶏肉,味噌,刻み海苔,大豆,粉寒天,豆乳	米,砂糖,じゃがいも,こんにゃく,ごま	長葱,にんにく,生姜,キャベツ,もやし,だいこん,にんじん,ごぼう,小松菜	482 24.2 14.9	
11水	 タンメン 中華ピクルス フルーツヨーグルト	○	牛乳,豚肉,プレーンヨーグルト	中華麺,油,砂糖	生姜,キャベツ,人参,玉葱,もやし,椎茸,大根,胡瓜,赤ピーマン,ゆり,りんご缶,みかん缶,桃缶	418 17.8 11.9	
12木	 ごはん なすの肉巻き 青大豆サラダ みそ汁	○	牛乳,豚肉,青大豆,油揚げ,味噌,生わかめ	米,澱粉,油,砂糖	なす,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,玉葱	471 20.6 16.3	
13金	 カレーライス 長ひじきのサラダ 梨	○	ショア,豚肉,プレーンヨーグルト,長ひじき,サラダチーズ	米,米粒麦,油,バター,米粉パウダー,じゃがいも,砂糖,卵不使用マヨネーズ	にんにく,生姜,玉葱,にんじん,りんご,トマト缶,キャベツ,きゅうり,梨	472 15.4 11.9	★17(火) 十五夜 「芋名月」とも呼ばれ、里芋を供えたり、里芋料理を食べたりする習慣もあります。今回はみそ汁にします。
16月	敬老の日						
17火	 秋の香りごはん いかの更紗揚げ おかか浸し 里芋のみそ汁 梨	○	牛乳,油揚げ,いか,おかか,味噌	米,さつまいも,澱粉,米粉パウダー,油,さといも	にんじん,しめじ,まいだけ,生姜,水菜,もやし,小松菜,長葱,梨	482 22.0 15.2	
18水	 きびごはん 鮭のゆず味噌焼き 7品目サラダ そうめん汁 ぶどう	○	牛乳,鮭,味噌,青大豆,ツナ,おかか,細切り昆布,なると	米,きび,砂糖,油,そうめん	柚子果汁,キャベツ,小松菜,にんじん,コーン,しめじ,ほうれん草,ぶどう	459 24.3 12.7	★18(水) 郷土料理の日 月に1回、日本各地の郷土料理・食材を紹介し、9月は岡山県です。詳しくは給食だよりで。
19木	 ミトサドパン 大根とツナのサラダ ジャーマンポテト かぼちゃスープ	○	牛乳,豚肉,粉チーズ,ツナ,ベーコン,鶏肉,生クリーム	コッペパン,米粉パウダー,油,砂糖,じゃがいも,バター,さつまいも	生姜,にんにく,玉葱,セロリ,人参,大根,赤ピーマン,きゅうり,しめじ,南瓜ペースト	465 19.9 18.5	
20金	 ごはん ポテトコロッケ レモンキャベツ 野菜汁 フルーツゼリー	○	牛乳,豚肉,鶏卵,油揚げ,味噌,粉寒天	米,じゃがいも,バター,油,米粉パウダー,パン粉,砂糖	玉葱,キャベツ,黄ピーマン,人参,胡瓜,レモン汁,白菜,ごぼう,長葱,小松菜,みかん缶,りんご缶	525 17.7 16.8	
23月	休日						
24火	 親子丼 胡瓜のピリ辛漬け 沢煮椀	○	牛乳,鶏肉,鶏卵,豚肉,油揚げ	米,米粒麦,砂糖,澱粉,油	玉葱,にんじん,椎茸,糸みつば,きゅうり,かぶ,生姜,ごぼう,だいこん,しめじ,長葱,小松菜	485 24.5 15.9	★25(水) 白ごま担々うどん すりごまと練りごまをたっぷり使った、みそ風味のうどんです。
25水	 白ごま担々うどん 香味和え 芋もち	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,味噌	うどん,油,砂糖,ごま,じゃがいも,澱粉	玉葱,にんじん,キャベツ,長葱,小松菜,もやし,きゅうり	513 21.0 18.9	
26木	 ごはん ししゃもの磯辺揚げ 昆布サラダ 豚汁 ぶどう	○	牛乳,ししゃも,鶏卵,青のり,塩昆布,豚肉,豆腐,味噌	米,米粉パウダー,油,ごま,砂糖,じゃがいも,こんにゃく	キャベツ,きゅうり,にんじん,小松菜,だいこん,ごぼう,長葱,ぶどう	480 19.4 17.6	★27(金) 花しゅうまい しゅうまいの皮を細切りにして、肉団子のまわりにまぶし、上にコーンをのせて作ります。
27金	 ごはん 花しゅうまい せん切りサラダ 卵スープ りんごゼリー	○	牛乳,豚肉,ハム,鶏卵,粉寒天	米,砂糖,油,澱粉,焼売の皮,春雨	玉葱,長葱,生姜,コーン,きゅうり,にんじん,黄ピーマン,しめじ,青梗菜,りんごジュース	467 19.8 12.7	
30月	 ごはん 生揚げのきのこあんかけ 海藻サラダ みそ汁	○	牛乳,生揚げ,豚肉,海藻ミックス,味噌	米,油,砂糖,澱粉	玉葱,人参,椎茸,しめじ,えのき,青梗菜,キャベツ,大根,コーン,白菜,小松菜	461 20.1 17.1	

※食材入荷等の都合により、献立・材料を変更する場合があります。御了承ください。

※栄養価は小学部低学年の数値です。小学部高学年は1.3倍、中学部は1.5倍が目安となっています。

※ごはんは「七分つき米」ではなく「精白米」での提供とします。

※献立表のイラストは、月刊「学校給食」(全国学校給食協会)、いらすとやのサイトから引用しています。