

令和6年10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 | たんぱく質 脂質 | メモ |
|-----|---|--------------------------------------|----|------------------------------|--|---|---------------------|--|
| 1火 | 都民の日 | | | | | | | ☆旬の食べ物 さつまいも・里芋 しめじ・ブロッコリー 梨・りんご・柿 |
| 2水 | 他人丼  | キャベツのおかか和え すまし汁 | ○ | 牛乳,豚肉,豆腐,鶏卵,お かか,なると | 米,米粒麦,砂糖,油,澱粉 | 玉葱,にんじん,椎茸,糸 みつば,キャベツ,もやし, ほうれん草,しめじ, 小松菜 | 467 24.4 15.3 |  ★10(木) 目の愛護デー 南瓜や人参に含ま れる色素は、体の中 でビタミンAに変化 し、目の健康維持に 役立ちます。たっぷ りの南瓜と人参を 使って、コロックを 作ります。 |
| 3木 | ごはん  | つくね焼き じゃが芋の金平 野菜汁 梨 | ○ | 牛乳,鶏肉,豆腐,油揚げ, 味噌 | 米,澱粉,砂糖,油,じゃが いも,ごま | 生姜,長葱,ごぼう,れん ごん,にんじん,ピーマ ン,白菜,小松菜,梨 | 499 21.8 15.4 | |
| 4金 | ごはん  | あじのかば焼き風 のり酢和え みそ汁 | ○ | 牛乳,あじ,刻み海苔,油 揚げ,味噌 | 米,米粉パウダー,澱粉, 油,砂糖,ごま | 生姜,キャベツ,ほうれ ん草,もやし,南瓜,しめ じ | 480 21.5 15.8 | |
| 7月 | ごはん  | 五目卵焼き 昆布の炒め煮 みそ汁 りんご | ○ | 牛乳,豚肉,ひじき,鶏卵, すき昆布,油揚げ,味噌 | 米,油,砂糖,こんにやく | 玉葱,にんじん,ねぎ, 椎茸,いんげん,大根,え のき,小松菜,りんご | 466 22.0 17.1 | |
| 8火 | ごはん  | いかにかりんと揚げ ひじき和え 具沢山みそ汁 | ○ | 牛乳,いか,ひじき,豚肉, 味噌 | 米,米粉パウダー,澱粉, 油,砂糖,じゃがいも | 生姜,小松菜,キャベツ, にんじん,大根,ごぼう, 長葱 | 453 20.8 13.6 | |
| 9水 | ピリ辛ラーメン  | 昆布和え さつま芋のレモン煮 | ○ | 牛乳,豚肉,鶏肉,なると, 味噌,豆乳,塩昆布 | 中華麺,油,ごま,さつま いも,砂糖 | にんにく,生姜,長葱,に んじん,もやし,にら, キャベツ,水菜,レモン 汁 | 480 20.7 14.9 | |
| 10木 | ごはん  | 南瓜コロック 野菜のさっぱり和え 京風みそ汁 | ○ | 牛乳,豚肉,鶏卵,豆腐,味 噌 | 米,バター,じゃがいも, 油,米粉パウダー,パン 粉 | 南瓜,にんじん,玉葱,ほ うれん草,キャベツ,し めじ,レモン汁,えのき, 小松菜,長葱 | 502 18.3 16.8 | |
| 11金 | ごはん  | さばの味噌煮 ごま和え けんちん汁 キャロットゼリー | ○ | 牛乳,さば,味噌,豆腐,粉 寒天 | 米,砂糖,ごま,油,さとい も | 生姜,ほうれん草,もやし, にんじん,大根,ごぼう, 長葱,みかんジュース | 509 22.3 17.5 | |
| 14月 | スポーツの日 | | | | | | | |
| 15火 | さつま芋ごはん  | いがぐり揚げ もやしのピリ辛和え 飛鳥汁 | ○ | 牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,味 噌 | 米,さつまいも,ごま,澱 粉,そうめん,油 | 生姜,椎茸,たけのこ,長葱, もやし,きゅうり,人参, にんにく,大根,ごぼう,白菜, しめじ | 472 22.7 17.6 | ★15(火) 十三夜(お月見) 「栗名月」とも呼 ばれます。そこで、 肉団子のまわりに短 いそうめんをまぶ し、「いがぐり」 そっくりのおかずを 作ります。 |
| 16水 | ごはん  | 鮭の茸あんかけ 菊花和え 芋煮 りんご | ○ | 牛乳,鮭,豚肉,油揚げ,味 噌 | 米,澱粉,米粉パウダー, 油,砂糖,こんにやく,さ といも | ごぼう,にんじん,しめ じ,えのき,椎茸,菊花, 小松菜,もやし,大根,長葱, りんご | 505 24.4 15.9 | ★16(水) 郷土料理の日 月に1回、日本各地 の郷土料理・食材を 紹介します。10月は 山形県です。詳しく は給食だよりで。 |
| 17木 | ミルクパン  | ツナポテトグラタン 野菜スープ ピクルス | ○ | 牛乳,ツナ,チーズ | ミルクパン,油,バター, 米粉パウダー,じゃがい も,砂糖 | 玉葱,人参,グリーンピー ス,ほうれん草,キャバ ツ,コーン,かぶ,れんこ ん,赤ピーマン | 453 19.8 17.9 | |
| 18金 | ごはん  | さわらの味噌焼き 野菜の炒め煮 さつまいも汁 | ○ | さわら,豚肉,さつま揚 げ,豆腐,味噌 | 米,砂糖,油,こんにやく, さつまいも | ごぼう,にんじん,もやし, いんげん,しめじ,小松菜 | 473 23.7 14.5 | |
| 21月 | ごはん  | 麻婆豆腐 ごまドレサラダ 春雨スープ | ○ | 牛乳,豆腐,豚肉,鶏肉,味 噌 | 米,油,砂糖,澱粉,ごま,春 雨 | にんにく,生姜,長葱,玉 葱,人参,筍,椎茸,グ リンピース,青梗菜,パ パイヤ,コウ しめじ,小松菜 | 485 23.2 15.6 | |
| 22火 | ごはん  | 肉団子のコーン蒸し ブロッコリーのおかか和え 五目かきたま汁 | ○ | 牛乳,豚肉,豆腐,鶏卵,お かか,鶏肉,生わかめ | 米,澱粉,砂糖 | 生姜,長葱,コーン,ブロッ コリー,にんじん,キャバ ツ,玉葱,しめじ,ほうれん 草 | 457 21.4 16.0 | ★23(水) 絵本コラボ 10/21~11/1は 読書週間です。今回 コラボする絵本は、 「さつまいものおい も」。土の中で暮ら すさつま芋の姿がか わいらしいです。そ んなさつま芋をたっ ぷり使ってスイート ポテトを手作りしま す。 |
| 23水 | パゲティ ミートソース  | レモンドレッシングサラダ スイートポテト | ○ | ショア,豚肉,粉チーズ, 牛乳,生クリーム,鶏卵 | スパゲティ,油,砂糖,さ つまいも,バター | にんにく,生姜,玉葱,如 り,人参,トマト缶,大根, きゅうり,キャバツ,黄ピー マン,レモン汁 | 496 19.5 10.9 | |
| 24木 | ごはん  | ししゃものカレー揚げ 肉じゃが みそ汁 | ○ | 牛乳,ししゃも,鶏卵,豚 肉,味噌 | 米,米粉パウダー,油, じゃがいも,こんにやく, 砂糖 | 生姜,玉葱,にんじん,い んげん,白菜,小松菜 | 491 21.1 17.9 | |
| 25金 | 野菜チャーハン  | もやしとわかめの中華和え 五目スープ 柿 | ○ | 牛乳,鶏卵,生わかめ,ツ ナ,鶏肉,豆腐 | 米,米粒麦,油,ごま,砂糖 | のざわな漬,生姜,長葱,も やし,きゅうり,たけのこ, にんじん,椎茸,柿 | 415 16.9 13.3 | |
| 28月 | 豆入りキーマカレー  | 茹でブロッコリー フルーツポンチ | ○ | 牛乳,豚肉,鶏肉,大豆,粉 チーズ,粉寒天 | 米,米粒麦,油,バター,米 粉パウダー,砂糖 | にんにく,生姜,玉葱,如 り,人参,りんご,トマト 缶,グリーンピース,み かん缶,レモン汁 | 473 20.2 13.3 | |
| 29火 | ごはん  | 生揚げのそぼろあんかけ しらす入りサラダ みそ汁 | ○ | 牛乳,生揚げ,鶏肉,味噌, しらす | 米,砂糖,澱粉,油,さとい も | 生姜,青梗菜,きゅうり,も やし,大根,にんじん,しめ じ,小松菜 | 502 24.8 19.9 | ★30(水) 秋のクリームシチュー 涼しくなると温か い料理が恋しくなり ます。さつま芋やブ ロッコリー、しめじ を使ったシチューで す。 |
| 30水 | アップルトースト  | 秋のクリームシチュー フレンチサラダ | ○ | 牛乳,鶏肉,粉チーズ,生 クリーム | 食パン,砂糖,バター,油, 米粉パウダー,さつま いも | りんご,玉葱,人参,しめ じ,ブロッコリー,キャ ベツ,きゅうり,コーン | 495 18.6 21.0 | |
| 31木 | チキンライス  | ミックスポテトサラダ ひよこ豆のスープ 南瓜プリン | ○ | 牛乳,鶏肉,ハム,ひよこ 豆,粉寒天,生クリーム | 米,米粒麦,バター,油,さ つまいも,じゃがいも, 砂糖,卵不使用マヨネーズ | 玉葱,人参,マッシュルーム, グリーンピース,きゅうり, にんにく,如り,キャバツ,南瓜, ペースト | 518 18.4 15.8 | |

※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。

※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。