



令和7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	1人1日 たんぱく質 脂質g	メモ
1水	都民の日						2日 鮭のチャンチャン焼き 北海道の郷土料理です。漁師さんが船上で釣った鮭を焼いたのが始まりといわれています。味噌味の野菜がたっぷりな一品です。
2木	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 小松菜サラダ すまし汁 梨	○	牛乳、鮭、みそ、ツナ、豆腐、わかめ	ごはん、油、砂糖、バター	玉葱、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、生薑、小松菜、もやし、にんじん、長葱、梨	419 23.0 11.5	
3金	タコライス もずくスープ パイン入りサイダーゼリー	○	牛乳、豚肉、粉チーズ、もずく、豆腐、卵、寒天	ごはん、米粒麦、油、砂糖、でん粉	にんにく、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、きゅうり、生薑、えのきたけ、長葱、パイン	508 21.7 18.5	
6月	栗ごはん さわらの味噌焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 りんご	○	牛乳、さわら、みそ、ひじき、油揚げ、大豆	ごはん、もち米、栗、砂糖、油、こんにゃく、里芋	人参、しめじ、小松菜、りんご	468 21.7 14.6	
7火	キャロットライスのクリームがけ マセドアンサラダ ぶどう	○	牛乳、むきえび、牛乳、鶏肉、生クリーム	ごはん、米粒麦、油、米粉、じゃがいも、オリーブ油、砂糖、バター	人参玉葱マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、にんにく、ぶどう	503 17.8 18.1	
8水	のっぺいうどん ししゃものカレー揚げ 昆布和え	○	牛乳、豚肉、生揚げ、ししゃも、昆布、卵	冷凍うどん、里芋、こんにゃく、でん粉、米粉、こま、油	大根、人参、ごぼう、椎茸、長葱、キャベツ、水菜	512 22.8 18.7	
9木	ごはん 生揚げのきのこあんかけ おひたし みそ汁 柿	○	牛乳、生揚げ、豚肉、豆腐、おかか、わかめ、みそ	ごはん、油、砂糖、でん粉	玉葱、人参、椎茸、しめじ、えのきたけ、もやし、小松菜、大根、柿	473 20.9 16.5	
10金	あんかけ チャーハン ピリ辛中華サラダ フルーツポンチ	○	牛乳、卵、豚肉、なると、いか、むきえび	ごはん、米粒麦、こま油、油、緑豆春雨、こま、砂糖、くず粉	生薑、にんにく、玉ねぎ、人参、長葱、大根、小松菜、青梗菜、もやし、きゅうり、赤ピーマン、りんご、みかん、もも、レモン	519 22.3 14.6	6日 十五夜献立 1年で月が最も美しいとされる日は、農作物の収穫を祝う日でもあります。栗、里芋、りんごと旬の食べ物を使った献立です。
13月	スポーツの日						
14火	ごはん 干草焼き 白菜と油揚げのごま酢和え みそ汁 りんご	○	牛乳、ちくわ、卵、油揚げ、みそ	ごはん、油、砂糖、こま、じゃがいも	玉葱、人参、椎茸、ほうれん草、白菜、小松菜、えのきたけ、りんご	459 19.5 15.3	
15水	こうしめし かつおの揚げ煮 ゆずドレサラダ みそ汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、海苔、かつお、油揚げ、みそ	ごはん、米粒麦、砂糖、米粉、油、じゃがいも、でん粉	大根、生薑、きゅうり、キャベツ、人参、ゆず、玉葱	473 24.3 15.3	
16木	パンブキンパン ボルシチ 花野菜サラダ 桃のクラフティ	○	牛乳、豚肉、生クリーム、卵	パンブキンパン、油、じゃがいも、砂糖、米粉、バター、卵不使用マヨネーズ	にんにく、玉葱、人参、トマト、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、桃缶	532 19.4 23.1	
17金	ごはん 鮭の韓国風焼き ナムル 卵と春雨のスープ	○	牛乳、さば、たまご	ごはん、米粒麦、砂糖、こま油、こま、緑豆春雨、でん粉	にんにく、生薑、長葱、大豆もやし、もやし、ぜんまい、ほうれん草、椎茸、青梗菜	463 21.2 19.1	
18土	豚丼 磯香和え みそ汁 みかんゼリー	○	ジョア、豚肉、海苔、油揚げ、みそ、寒天	ごはん、油、白滝、砂糖	にんにく、生薑、椎茸、玉葱、さやいんげん、ほうれん草、もやし、人参、白菜、みかん、ジュース	450 19.5 7.5	18日 体育発表会 豚肉に多く含まれるビタミンB1は、炭水化物をエネルギーにする手助けをしてくれます。皆さんが全力で臨めるよう給食でお手伝いします。
20月	振替休業日						
21火	ごはん 鮭の香味焼き 長ひじきのサラダ けんちん汁 柿	○	牛乳、鮭、ひじき、チーズ、豆腐	ごはん、砂糖、油、卵不使用マヨネーズ、こま油、里芋	にんにく、生薑、長葱、人参、キャベツ、きゅうり、大根、ごぼう、柿	462 22.7 14.4	
22水	ジャージャー麺 春雨とツナの和え物 りんご	○	牛乳、豚肉、みそ、ツナ	蒸し中華麺、油、砂糖、こま油、でん粉、緑豆春雨	にんにく、生薑、玉葱、人参、大根、ごぼう、椎茸、きゅうり、小松菜、もやし、りんご	466 21.1 15.4	
23木	ごはん バーベキューチキン 肉野菜炒め みそ汁	○	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、わかめ	ごはん、砂糖、油、でん粉	生薑、玉葱、りんご、にんにく、長葱、もやし、人参、キャベツ、ピーマン、南瓜、しめじ	417 22.4 11.8	
24金	ごはん 揚げじゃが芋のそぼろ煮 じゃこと大根のサラダ みそ汁	○	牛乳、豚肉、ちりめんじゃこ、豆腐、みそ、わかめ	ごはん、じゃがいも、油、こんにゃく、砂糖、こま油	玉葱、人参、大根、グリーンピース、大根、きゅうり、えのきたけ	493 19.6 17.0	
27月	ごはん 照焼ハンバーグ からし和え さつまいも汁	○	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	ごはん、油、でん粉、砂糖、さつまいも	玉葱、小松菜、もやし、えのきたけ、しめじ	455 22.8 12.5	
28火	ハヤシライス バジルドレサラダ りんご	○	牛乳、牛肉、生クリーム	ごはん、米粒麦、油、砂糖、バター、米粉	にんにく、生薑、人参、玉葱、しめじ、マッシュルーム、エリンギ、トマト、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、りんご	505 17.2 18.8	28日 バジルドレサラダ ドレッシングに乾燥バジルを入れた爽やかな味わいです。
29水	ごはん 魚の梅マヨ焼き ひじきと青大豆のサラダ すまし汁 柿	○	牛乳、シルバー、チーズ、ひじき、なると、青大豆	ごはん、卵不使用マヨネーズ、砂糖、油	梅肉、えのきたけ、玉葱、人参、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、しめじ、小松菜、柿	491 22.9 17.9	
30木	ごはん 豚肉のごま揚げ 昆布の炒め煮 野菜汁	○	牛乳、豚肉、卵、昆布、油揚げ、みそ	ごはん、米粉、でん粉、こま、油、こんにゃく、砂糖	生薑、椎茸、さやいんげん、白菜、人参、ごぼう、長葱、小松菜	526 25.0 23.7	
31金	ピザトースト ブロッコリーとポテトのサラダ イタリアンスープ 南瓜プリン	○	牛乳、ハム、チーズ、卵、寒天、生クリーム	食パン、オリーブ油、じゃがいも、砂糖、卵不使用マヨネーズ、パン粉、さつまいも、油	トマト、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、ブロッコリー、とうもろこし、人参、ほうれん草、南瓜	516 22.3 22.6	

※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）、少年育英新聞社sdoc、いらすとやのサイトから引用しています。