



令和8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人1杯 たんぱく質と 脂質	メモ
1火	始業式							2学期の給食は、3日から始まります！
2水	短縮時程							
3木	 チキン カレーライス	味噌ドレサラダ	○	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、みそ	ごはん、米粒麦、サラダ油、バター、米粉、じゃがいも、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、人参、りんご、トマト、キャベツ、とうもろこし、ほうれん草	471 17.6 15.5	9日 重陽の節句 長生きや無病息災を祈る日です。菊の入ったお酒を飲んだり、食用菊を食べたりすることから、「菊の節句」とも言われます。給食では、食用菊を和え物に混ぜます。 
4金	 中華丼	せん切りサラダ キャロットゼリー	○	牛乳、豚肉、いか、なると、ハム、寒天	ごはん、米粒麦、サラダ油、砂糖、でん粉、緑豆春雨、ごま油	にんにく、生姜、椎茸、木耳、玉葱、長葱、人参、だけのこ、白菜、グリーンピース、きゅうり、黄ピーマン、みかんジュース	458 18.6 10.8	
7月	 豆腐と豚肉のあんかけ丼	ジャコと大根のサラダ ぶどう	○	牛乳、豚肉、豆腐、ちりめんじゃこ	ごはん、米粒麦、サラダ油、砂糖、くす粉、ごま油	生姜、にんにく、長葱、玉葱、人参、だけのこ、しめじ、小葱、大根、きゅうり、ぶどう	463 20.4 15.3	
8火	 親子丼	長ひじきのサラダ 梨	○	牛乳、鶏肉、卵、長ひじき、チーズ	ごはん、米粒麦、砂糖、でん粉、サラダ油、卵不使用マヨネーズ	玉葱、人参、椎茸、三つ葉、キャベツ、きゅうり、梨	502 23.5 17.8	
9水	 ごはん	肉団子のコーン蒸し 菊花和え みそ汁	○	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、わかめ	ごはん、でん粉	生姜、長葱、とうもろこし、菊花、小松菜、大根、もやし、なめこ	441 19.3 15.3	16日 郷土料理の日 「千葉県」 月に1回、各地の郷土料理や食材を提供します。詳細は裏面を御覧ください。 
10木	 ココアパン	パンプキンサラダ パークビーンズ	○	牛乳、ツナ、豚肉、大豆、金時豆、いんげん豆、生クリーム	ココアパン、砂糖、卵不使用マヨネーズ、サラダ油、じゃがいも	南瓜、きゅうり、ブロッコリー、にんにく、生姜、玉葱、人参、トマト	450 21.4 16.9	
11金	 ごはん	鮭の利休焼き 人参しりしり 塩豚汁	○	牛乳、鮭、ツナ、卵、豚肉、豆腐	ごはん、砂糖、ごま、サラダ油、ごま油、こんにゃく、里芋	人参、もやし、生姜、ごぼう、大根、長葱	467 24.9 18.4	
14月	 卵チャーハン	きゅうりのピリ辛漬け 中華スープ 黒胡麻豆乳寒天	○	牛乳、卵、豚肉、鶏肉、寒天、豆乳	ごはん、サラダ油、ごま油、砂糖、ごま	生姜、人参、長葱、グリーンピース、きゅうり、かぶ、大根、しめじ、白菜	462 19.0 16.2	
15火	 ツナピザトースト	フレンチサラダ ポトフ	○	牛乳、ツナ、チーズ、豚肉、ウィンナー	食パン、オリーブ油、サラダ油、砂糖、じゃがいも	トマト、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、りんご、にんにく、生姜、人参、白菜	460 23.2 21.8	18日 まごわやさしい 21日の敬老の日になんだ給食です。長生きに役立つとされる食材の頭文字をとった食材を全て使っています。 ま…まめ ご…ごま わ…わかめ(海藻) や…野菜 さ…魚 し…しいたけ(きのこ) い…芋 
16水	 ごはん	いわしのさんが焼き 梅おかか和え 勝浦風たんたんスープ 梨	○	牛乳、いわし、豚肉、卵、みそ、おかか	ごはん、砂糖、でん粉、サラダ油	玉葱、生姜、かぶ、キャベツ、きゅうり、梅肉、にんにく、人参、椎茸、だけのこ、白菜、長葱、梨	467 24.5 15.4	
17木	 マーボー焼きそば	海藻サラダ ぶどう	○	牛乳、豚肉、みそ、豆腐、海藻ミックス	蒸し中華麺、サラダ油、砂糖、くす粉、ごま油	生姜、にんにく、人参、玉葱、椎茸、長葱、グリーンピース、キャベツ、大根、とうもろこし、ぶどう	433 20.0 15.6	
18金	 ごはん	鮭のザンギ ひじきと青大豆のサラダ みそ汁	○	牛乳、鮭、干しひじき、青大豆、みそ	ごはん、でん粉、米粉、サラダ油、砂糖、ごま、じゃがいも	にんにく、生姜、きゅうり、人参、キャベツ、とうもろこし、えのきたけ、小松菜	512 22.2 19.6	
21月	敬老の日							
22火	国民の休日							
23水	秋分の日							28日 ブルコギ丼 韓国の料理で、甘辛いだれに漬け込んだ肉を野菜と一緒に炒めます。牛肉を使うことが多いですが、給食では豚肉でいただきます。 梨、ぶどう 9月に旬を迎える果物です。みずみずしさとさわやかな甘さを味わってください。
24木	 ごはん	いかのかりんと揚げ 磯香和え みそ汁	○	牛乳、いか、海苔、みそ	ごはん、でん粉、サラダ油、砂糖、じゃがいも	生姜、ほうれん草、もやし、人参、ニラ	440 19.8 13.3	
25金	 ごはん	鶏肉の照り焼き おひたし 里芋のごまみそ煮 おかしな目玉焼き	○	牛乳、鶏肉、おかか、豚肉、みそ、寒天	ごはん、砂糖、でん粉、サラダ油、こんにゃく、里芋、ごま	生姜、にんにく、もやし、小松菜、人参、さやいんげん、黄桃	482 23.3 12.6	★エレベーター工事に伴い、給食運搬方法を変更しています。安全・円滑な給食提供のために、例月より汁物の提供頻度が少なくなっています。
28月	 ブルコギ丼	切干大根ごまピリサラダ 梨	○	牛乳、豚肉、ツナ	ごはん、米粒麦、サラダ油、砂糖、くす粉、ごま油、ごま	玉葱、もやし、キャベツ、人参、ニラ、にんにく、りんご、生姜、切干大根、きゅうり、梨	482 21.1 17.5	
29火	 鮭のクリームスパゲティ	オリーブドレサラダ ぶどう	○	牛乳、鮭、生クリーム、チーズ	スパゲティ、サラダ油、バター、米粉、オリーブ油、砂糖	玉葱、マッシュルーム、ほうれん草、キャベツ、かぶ、赤ピーマン、にんにく、ぶどう	485 21.5 19.2	
30水	 ごはん	ししゃもの磯部揚げ 春雨の炒め物 すまし汁	○	牛乳、ししゃも、卵、青のり、豚肉、豆腐	ごはん、米粉、サラダ油、緑豆春雨、ごま油、砂糖、ごま	生姜、長葱、玉葱、人参、ピーマン、椎茸、さやいんげん、小松菜	468 18.8 17.5	

※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。