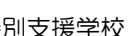




令和8年10月献立表



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 たんぱく質 脂質	メモ
1木	都民の日							エレベーター工事に伴う給食運搬方法変更を考慮した献立内容となっています。御了承ください。
2金	卵とじ丼 	昆布サラダ ぶどう	○	牛乳、油揚げ、かまぼこ、卵、塩昆布	ごはん、米粒麦、砂糖、でん粉、ごま油	玉葱、人参、椎茸、しめじ、三つ葉、キャベツ、きゅうり、もやし、ぶどう	503 21.7 18.1	
5月	ハヤシライス 	マセドアンサラダ 梨	○	牛乳、豚肉、生クリーム	ごはん、米粒麦、油、砂糖、バター、米粉、じゃがいも、オリーブ油	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、とうもろこし、梨	504 17.9 16.4	
6火	ごま揚げパン 	ひよこ豆のサラダ カレーポトフ	○	牛乳、ひよこ豆、ロースハム、ベーコン、鶏肉	コッペパン、ごま、砂糖、油、じゃがいも	きゅうり、にんじん、南瓜、玉葱、生姜、にんにく、キャベツ	468 19.8 22.0	
7水	にらたま チャーハン 	大根サラダ 太平燕	○	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、えび、いか、なるこ	ごはん、米粒麦、ごま油、油、ごま、砂糖、緑豆春雨	にんにく、ニラ、長葱、人参、大根、赤ピーマン、きゅうり、とうもろこし、生姜、玉葱、白菜、青梗菜	435 17.7 15.1	7日 太平燕 熊本県の郷土料理。具材たっぷりの中華春雨スープです。正月やお祝い事など特別な日に食べるスープがルーツとされています。 
8木	ごはん 	さんまの生姜煮 水菜と薄揚げのおひたし みそ汁	○	牛乳、さんま、昆布、油揚げ、みそ	ごはん、砂糖、ごま	生姜、長葱、水菜、キャベツ、人参、白菜、玉葱、小松菜	502 22.1 23.0	
9金	ごはん 	豆腐のカレー煮 おひたし キャロットケーキ	○	牛乳、豚肉、豆腐、卵	ごはん、油、こんにゃく、砂糖、でん粉、ごま油、バター、はちみつ、米粉	生姜、にんにく、玉葱、人参、万能ねぎ、白菜、もやし、えのきだけ	570 22.1 19.9	
12月	スポーツの日							
13火	ごはん 	鮭のみそマヨネーズ焼き しらたきの炒り煮 けんちん汁	○	牛乳、鮭、みそ、ちりめんじゃこ、豆腐	ごはん、卵不使用マヨネーズ、油、白滝、砂糖、ごま油、里芋	玉葱、人参、ピーマン、にんにく、万能ねぎ、大根、ごぼう、長葱	487 20.9 20.1	8日 さんまの生姜煮 秋を代表する味覚のさんまを釜でじっくり煮て作ります。骨まで軟らかくなっているため、骨まで食べることが出来ます。 
14水	スパゲティ ミートソース 	イタリアンサラダ 梨	○	牛乳、豚肉、チーズ、ロースハム	スパゲティ、油、砂糖、オリーブ油	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、人参、トマト、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、レモン、梨	470 22.6 16.4	
15木	麻婆豆腐丼 	春雨とツナの和え物 ぶどう	○	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、ツナ	ご飯、米粒麦、油、砂糖、ごま油、でん粉、緑豆春雨	にんにく、生姜、長葱、玉葱、人参、たけのこ、椎茸、グリーンピース、小松菜、もやし、ぶどう	513 23.6 16.4	
16金	ごはん 	かじきとじゃがいものごま揚げ からし和え 沢煮椀	○	牛乳、メカジキ、みそ、豚肉、油揚げ	ごはん、でん粉、油、じゃがいも、砂糖、ごま	生姜、小松菜、もやし、えのきだけ、ごぼう、大根、人参、しめじ、長葱	491 20.3 18.1	
19月	ごはん 	豚肉とイカの煮物 梅のり和え みかんゼリー	○	牛乳、豚肉、いか、海苔、寒天	ごはん、油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖、ごま油	生姜、玉葱、人参、椎茸、さやいんげん、キャベツ、水菜、きゅうり、梅肉、みかんジュース	484 20.5 12.8	21日 郷土料理の日 「長野県」 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。 
20火	ガーリック トースト 	ハニーサラダ 野菜のクリーム煮	○	牛乳、鶏肉、チーズ、生クリーム	食パン、バター、油、はちみつ、米粉、じゃがいも	にんにく、キャベツ、人参、とうもろこし、きゅうり、玉葱、白菜	491 18.1 26.3	
21水	ごはん 	山賊焼き 野沢菜の炒め物 きのこ汁 りんご	○	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ	ごはん、でん粉、米粉、油、ごま油、砂糖	にんにく、生姜、長葱、たけのこ、人参、野沢菜、大根、椎茸、しめじ、舞茸、えのきだけ、小松菜、りんご	487 22.2 17.6	
22木	ごはん 	ししゃもの香味焼き のり酢和え うすくず汁	○	牛乳、ししゃも、海苔、豆腐	ごはん、砂糖、でん粉	生姜、キャベツ、小松菜、もやし、人参、玉葱、大根、えのきだけ	433 21.7 16.0	
23金	栗ご飯 	魚のごま照り焼き 青大豆サラダ さつまいも汁	○	牛乳、さば、青大豆、豆腐、みそ	ごはん、もち米、栗、砂糖、ごま、油、さつまいも	キャベツ、きゅうり、人参、とうもろこし、玉葱、しめじ、小松菜	507 23.1 18.0	23日 十三夜 十五夜に次いで、月が美しく見えるとされています。この時期に栗や大豆・枝豆などの収穫を迎えるため、栗名月や豆名月ともいわれます。栗、大豆を使った献立です。 
26月	ごはん 	照り焼きハンバーグ もやしの炒め物 みそ汁	○	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、わかめ、みそ	ごはん、油、でん粉、砂糖、ごま、ごま油	玉葱、人参、もやし、大根、小松菜	441 22.3 14.8	
27火	味噌ラーメン 	サモサ りんご	○	牛乳、豚肉、なると、みそ	蒸し中華麺、油、ごま油、じゃがいも、餃子の皮、米粉	にんにく、生姜、人参、もやし、とうもろこし、長葱、ほうれん草、玉葱、りんご	532 22.4 15.4	
28水	ごはん 	鮭のバターしょうゆ焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	○	牛乳、鮭、おかか、油揚げ、みそ	ごはん、でん粉、バター、砂糖	にんにく、ブロッコリー、人参、キャベツ、白菜、椎茸	425 21.2 15.6	
29木	ごはん 	五目卵焼き キャベツのあっさり和え みそ汁 りんご	○	牛乳、豚肉、鶏肉、ひじき、卵、おかか、豆腐、みそ、わかめ	ごはん、油、砂糖、ごま	玉葱、人参、万能ねぎ、キャベツ、小松菜、長葱、りんご	450 20.7 15.5	
30金	チリビーンズ ライス 	バジルドレサラダ 南瓜プリン	○	牛乳、豚肉、大豆、いんげん豆、ひよこ豆、寒天、生クリーム	ごはん、米粒麦、油、砂糖、さつまいも	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリ、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、南瓜	556 20.2 18.4	

※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。