９月献立予定表

令和6年　△中期食　初期食

東京都立北特別支援学校長　小池巳世

日	主食	牛乳	おかず	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	△ポークカレー	○	△コーンサラダ △フルーツヨーグルト △ウルトラスープ	牛乳, 豚モモ, ウルトラ寒天, プレーンヨーグルト	精白米, じゃがいも, ★ながいも, くずでん粉, ★薄力粉, 有塩バター, サラダ油, 三温糖, 上白糖	玉葱, 人参, 冷凍グリンピース, 生姜, りんご, キャベツ, きゅうり, ｸﾘｰﾑｺｰﾝ, 黄桃缶, みかん缶, りんご缶	597 kcal 23.1 g 18.7 g 1.7 g
4 水	△白粥	○	△豚肉のテリーヌ（醤油ソース） △茹でキャベツ △青菜のおろしあえ △南瓜と茄子の味噌汁	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ, ★白みそ, ★赤みそ	精白米, ★ながいも, くずでん粉, 三温糖, じゃがいも, 有塩バター	玉葱, 生姜, キャベツ, ほうれん草, えのきたけ, 人参, 大根, レモン果汁, なす, 西洋かぼちゃ	458 kcal 22.6 g 12.9 g 1.3 g
5 木	△かきたまわかめうどん	○	△ツナサラダ △抹茶ミルクゼリー（あん） △ウルトラスープ	牛乳, 鶏肉, ウルトラ寒天, 生わかめ, ★たまご, ツナ缶, あずき（こし）	★ひやむぎ(乾), 三温糖, サラダ油, くずでん粉, ★ながいも	生姜, 玉葱, 人参, 干し椎茸, キャベツ, きゅうり, レモン果汁	490 kcal 26.4 g 16.8 g 3.3 g
6 金	△白粥	○	△じゃが芋のテリーヌ ☆△煮豆 △大根サラダ △吉野汁	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ, 生クリーム, 金時豆	精白米, じゃがいも, でん粉, 有塩バター, 揚げ油, ★生パン粉, 三温糖, くずでん粉, サラダ油, ごま油	玉葱, 人参, 大根, キャベツ, きゅうり, かぶ, えのきたけ, かぶ葉	488 kcal 19.8 g 15.8 g 1.4 g
9 月	【重陽の節句献立】 △鶏五目粥	○	△魚のテリーヌ（醤油だれ） △茹で茄子のごまだれ △すまし汁(黄菊､はんぺん)	牛乳, ウルトラ寒天, 鶏肉, かじきまぐろ, ★はんぺん(卵･小麦･大豆･山芋使用)	精白米, 三温糖, くずでん粉, ★ながいも, 上白糖, 練りごま	人参, まいたけ, ごぼう, 生姜, なす, さやいんげん, ほうれん草, きくの花	455 kcal 24.7 g 14.5 g 2.0 g
10 火	△タコライス風粥	○	△キャベツの甘酢サラダ △ほうれん草とコーンのスープ △ミルクコーヒーゼリー	牛乳, 豚モモ, クリームチーズ, ウルトラ寒天	精白米, ★ながいも, くずでん粉, サラダ油, 三温糖	生姜, 玉葱, にんにく, ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶, キャベツ, きゅうり, 人参, ｸﾘｰﾑｺｰﾝ, ほうれん草	499 kcal 23.0 g 16.9 g 1.4 g
11 水	△コーンパン粥	○	△肉団子スープ △イタリアンサラダ	牛乳, 鶏肉, ウルトラ寒天	★食パン, 三温糖, ★ながいも, ごま油, くずでん粉, じゃがいも, サラダ油	ｸﾘｰﾑｺｰﾝ, 生姜, 白菜, 人参, 玉葱, かぶ, かぶ葉, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, 大根, 赤ピーマン	474 kcal 26.6 g 19.1 g 1.9 g
12 木	△ゆかり粥	○	△鶏と豆腐のテリーヌ（醤油ソース） △金平ごぼう △すまし汁(ｴﾉｷ､ﾎｳﾚﾝｿｳ､大根)	牛乳, ウルトラ寒天, 鶏肉, ★絹ごし豆腐, ★たまご	精白米, 三温糖, くずでん粉, ★ながいも, サラダ油, ごま油	生姜, 人参, たけのこ水煮缶, 玉葱, ごぼう, れんこん, さやいんげん, ほうれん草, 大根, えのきたけ	443 kcal 22.5 g 11.8 g 1.5 g
13 金	【敬老の日献立】 △白粥	○	△あじのテリーヌ（さんが焼き風） △磯香あえ △さつま汁 △アセロラゼリー	牛乳, ウルトラ寒天, あじすり身, 豚モモ, ★赤みそ, 刻みのり, 鶏肉, ★白みそ	精白米, ★ながいも, くずでん粉, 三温糖, さつまいも	玉葱, 生姜, ほうれん草, キャベツ, 人参, 大根, ｱｾﾛﾗｼﾞｭｰｽ, 黄桃缶	481 kcal 22.9 g 11.1 g 1.5 g
17 火	【十五夜献立】 △豆腐と挽肉のあんかけがゆ	○	△里芋のゴマがらめ △すまし(冬瓜、ﾎｳﾚﾝ草、玉葱) △お月見ゼリー（あんずソース）	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ, ★木綿豆腐, ★赤みそ	精白米, ★ながいも, くずでん粉, サラダ油, さといも, 練りごま, 三温糖, 上白糖	生姜, 干し椎茸, たけのこ水煮缶, 人参, にんにく, 玉葱, とうがん, ほうれん草, あんず缶	521 kcal 23.0 g 15.5 g 1.6 g
18 水	△白粥	○	△鯖のﾃﾘｰﾇ（香味あん） △千草和え △飛鳥汁 ☆△巨峰ゼリー	牛乳, ウルトラ寒天, ★さば, 鶏モモ, ★絹ごし豆腐, ★白みそ	精白米, ★ながいも, くずでん粉, 練りごま, 三温糖, ごま油, じゃがいも	生姜, 玉葱, キャベツ, きゅうり, 人参, 大根, ほうれん草, 巨峰	503 kcal 23.1 g 15.7 g 1.9 g
19 木	△白粥	○	△鶏肉のテリーヌ（和風香味あん） △鉄骨サラダ △五目スープ	牛乳, ウルトラ寒天, 鶏肉, 干ひじき, ★はんぺん(卵･小麦･大豆･山芋使用）, クリームチーズ, 豚モモ	精白米, ★ながいも, くずでん粉, 三温糖, サラダ油, 上白糖	玉葱, 生姜, ねぎ, キャベツ, 人参, ほうれん草, レモン果汁, 白菜	454 kcal 25.1 g 15.4 g 1.8 g
20 金	△コーンピラフ	○	△レバーとじゃが芋の揚げ煮 △かぶときのこのスープ △ミルクココアかん	牛乳, ツナ, 豚肝臓, 鶏肉, ★赤みそ, ロースハム, ウルトラ寒天, 生クリーム	精白米, 有塩バター, 揚げ油, くずでん粉, ★ながいも, じゃがいも, サラダ油, 三温糖, 上白糖	レモン果汁, 玉葱, 人参, ｸﾘｰﾑｺｰﾝ, マッシュルーム水煮, 冷凍グリンピース, 生姜, えのきたけ, かぶ, かぶ葉	511 kcal 25.9 g 16.6 g 1.5 g
24 火	△親子丼	○	△ごまからしあえ △沢煮碗 △りんごゼリー	牛乳, 鶏肉, ★たまご, ★絹ごし豆腐, ウルトラ寒天	精白米, ★ながいも, くずでん粉, 三温糖, サラダ油, 練りごま, でんぷん	生姜, 干し椎茸, 玉葱, かぶ, 冷凍グリンピース, ほうれん草, キャベツ, 人参, 大根, りんご 濃縮還元ジュース	512 kcal 25.3 g 14.7 g 1.7 g
25 水	△白粥	○	△さんまのテリーヌ（蒲焼き風あん） △梅おかかあえ △みそけんちん汁 △梨のコンポート	牛乳, ウルトラ寒天, ★さんま, かじきまぐろ, ★豆乳, ★白みそ, ★赤みそ	精白米, ★ながいも, くずでん粉, 三温糖, 揚げ油, ★生パン粉, 上白糖, じゃがいも	生姜, キャベツ, 人参, きゅうり, ねり梅, 玉葱, 大根, 日本なし, レモン果汁	485 kcal 20.5 g 15.3 g 1.6 g
26 木	△パン粥（あんバター）	○	△ミネストローネ △コールスローサラダ △パインゼリー △ウルトラスープ	牛乳, あずき（こし）, 豚モモ, いんげんまめ, ウルトラ寒天	★食パン, 有塩バター, じゃがいも, ★ながいも, くずでん粉, 三温糖, サラダ油, 上白糖	玉葱, 人参, マッシュルーム, 生姜, にんにく, セロリー, キャベツ, きゅうり, 干しぶどう, レモン果汁, パイン濃縮還元ジュース	560 kcal 28.0 g 20.5 g 2.0 g
27 金	△白粥	○	△豆腐の五目炒め △キャベツのごま酢あえ △チンゲン菜のスープ	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ, むきえびすり身, ★木綿豆腐	精白米, ★ながいも, くずでん粉, 三温糖, 練りごま	生姜, たけのこ水煮缶, 人参, 干し椎茸, 玉葱, ほうれん草, キャベツ, えのきたけ, 大根, きゅうり, ｸﾘｰﾑｺｰﾝ, チンゲン菜	507 kcal 28.6 g 14.3 g 1.7 g
30 月	△白粥	○	△豚キムチ炒め △青菜の中華酢あえ △鶏肉とわかめのスープ	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ, 鶏肉, 生わかめ	精白米, ★ながいも, くずでん粉, 三温糖, ごま油, さつまいも	生姜, 玉葱, にんにく, 白菜, キャベツ, ほうれん草, 大根, にら, 人参	465 kcal 23.1 g 11.6 g 1.3 g

※アレルギー食品には記号（★）を表示しています。　※献立は都合により変更することがあります。

学校給食摂取基準：中高等部 640kcal （550～731）	平均	495 kcal 24.1 g 15.4 g 1.7 g

12日「まごわやさしい」

和食でよく使われる食材の頭文字を覚えやすいように語呂合わせに並べたもので、毎日食べてほしい食材です。

ま：まめ（豆類）　ご：ごま（種実類）　わ：わかめ（海藻類）　や：野菜（野菜類）

さ：魚（魚介類）　し：しいたけ（きのこ類）　い：いも（いも類）

今月の献立紹介

9日

不老長寿を願う重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句（五節供）の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。

菊料理

菊花酒

17日

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。