



10月 献立予定表



令和6年 ○普通食 ☆後期食 (※この字体の献立は小学部4・5年生のリクエスト献立です。) 東京都立北特別支援学校校長 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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
1火	都民の日							
2水	○ご飯	○	○肉豆腐 ○じゃが芋のゴマ酢和え ○焼りんご(1/8)	牛乳 ★絹ごし豆腐(冷凍), 豚モモ	精白米, サラダ油, しらたき, 三温糖, でんぷん, じゃがいも, 白ごま, 練りごま, 上白糖, 有塩バター, グラニュー糖	人参, 干し椎茸, 玉葱, ねぎ, 冷凍グリーンピース, きゅうり, りんご	613 kcal 27.1 g 18.0 g 1.8 g	
3木	○きなこ揚げパン	○	○ポトフ ○和風サラダ	牛乳 ★きな粉(大豆), 豚モモ, ベーコン(卵・大豆不使用), ちりめんじゃこ	★コッペパン, 揚げ油, グラニュー糖, サラダ油, じゃがいも, 三温糖	にんにく, 玉葱, セロリー, 人参, キャベツ, 大根, きゅうり, レモン果汁	515 kcal 23.8 g 22.5 g 2.1 g	
4金	○ご飯	○	○いわしのさんが焼く梅肉ソース ○胡麻あえ ○野菜碗(鶏肉入り)	牛乳, いわしすりみ, 豚モモ, スキムミルク, ★赤みそ, ★たまご, 鶏肉	精白米, サラダ油, でん粉, 上白糖, 白ごま, 練りごま, 三温糖, じゃがいも	ねぎ, 玉葱, 生姜, ねり梅, 小松菜, ベストもやし, 人参, かぶ, かぶ菜	564 kcal 29.2 g 17.2 g 2.1 g	
7月	○ご飯	○	○野菜と厚揚げのうま煮 ○野菜の甘酢漬 ○豚汁 ○☆オレンジゼリー	牛乳, 鶏肉, 豚モモ, ★白みそ, ★赤みそ, ★厚揚げ	精白米, サラダ油, つきこんにやく, 三温糖, さといも	人参, れんこん, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, セロリー, ごぼう, 大根, ねぎ, ★オレンジジュース	643 kcal 31.8 g 21.8 g 1.9 g	
8火	○チキンピラフ	○	○卵入りマカロニサラダ ○トマトスープ	牛乳, 鶏肉, ★たまご, ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米, 有塩バター, サラダ油, ★マカロニ, ★マヨネーズ, 三温糖	にんにく, 玉葱, 人参, 青ピーマン, ぶなしめじ, ホールコーン, きゅうり, キャベツ, セロリー, かぶ, かぶ菜, ホルトリ缶	590 kcal 21.9 g 23.6 g 2.1 g	
9水	○ご飯	○	○鯖の味噌焼き ○五目ひじき ○ちゃんこ汁	牛乳, ★さば, ★赤みそ, ★大豆(国産, 乾), 干ひじき, ★油揚げ, 鶏肉, ★木綿豆腐	精白米, 三温糖, でん粉	生姜, ごぼう, 人参, ぶなしめじ, 白菜, 大根, ねぎ	631 kcal 28.1 g 26.2 g 2.2 g	
10木	【目の愛護デーにちなんで献立】 ○胚芽パン	○	○かぼちゃのシチュー ○人参ドレッシング*サラダ ○☆シルベリア(ブルーベリーソース)	牛乳, 鶏肉, スキムミルク	★胚芽パン, サラダ油, じゃがいも, ★薄力粉, 有塩バター, 三温糖, 上白糖	玉葱, 人参, ぶなしめじ, 西洋かぼちゃ, キャベツ, 大根, きゅうり, にんにく, プルーベリー冷凍	627 kcal 24.5 g 24.1 g 1.8 g	
11金	○ご飯	○	○八宝菜 ○ハムともやしの和えもの ○じゃが芋の中華スープ	牛乳, 豚モモ, いか, むきえび, ポンレスハム	精白米, サラダ油, 三温糖, ごま油, でん粉, じゃがいも	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, 白菜, たけのこ水煮缶, きくらげ(乾), 干し椎茸, 小松菜, ベストもやし, きゅうり, ぶなしめじ, 万能ねぎ	551 kcal 25.7 g 15.5 g 2.0 g	
14月	スポーツの日							
15火	【十三夜にちなんで献立】 ○栗ごはん	○	○あじの香味焼き ○青菜のおろしあえ ○みそ汁(白菜, 玉葱, 油揚げ) ○もちもちドーナツ	牛乳, あじフィレ, ★油揚げ, ★白みそ, ★赤みそ, ★絹ごし豆腐	精白米, もち米, 栗, 黒ごま, ごま油, 白ごま, サラダ油, 三温糖, ★薄力粉, 白玉粉, 揚げ油, 粉糖	生姜, 万能ねぎ, 人参, 大根, 小松菜, えのき, 白菜, 玉葱	577 kcal 24.5 g 16.8 g 2.1 g	
16水	○ご飯	○	○麻婆豆腐(大豆ミート) ○ナムル ○鶏肉とわかめのスープ	牛乳, ★絹ごし豆腐(冷凍), 豚モモ, ★大豆ミート, ★赤みそ, 鶏肉, 生わかめ	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油	玉葱, 人参, 干し椎茸, 生姜, にんにく, 小松菜, ベストもやし	562 kcal 25.3 g 16.8 g 2.2 g	
17木	○ハヤシライス(豚肉)	○	○ごまドレサラダ ○フルーツヨーグルト	牛乳, 豚モモ, プレーンヨーグルト	精白米, サラダ油, ★薄力粉, 有塩バター, 三温糖, 練りごま, 上白糖, ごま油, 白ごま	人参, 玉葱, ぶなしめじ, 生姜, にんにく, 冷凍グリーンピース, きゅうり, ベストもやし, キャベツ, 赤ピーマン, レモン果汁, みかん缶, 黄桃缶, りんご缶	638 kcal 22.4 g 20.2 g 1.4 g	
18金	○ご飯	○	○ふくさ卵 ○磯香あえ ○けんちん汁	牛乳, ★たまご, 豚ひき肉, 刻みのり	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉, じゃがいも	人参, 干し椎茸, たけのこ水煮缶, 玉葱, キャベツ, ベストもやし, ごぼう, 大根, ねぎ	567 kcal 24.3 g 20.0 g 2.0 g	
21月	○味噌ラーメン	○	○きゅうりのゆかり漬 ○大学芋	牛乳, 豚モモ, ★赤みそ	★中華めん, サラダ油, ごま油, さつまいも, 揚げ油, 三温糖, 水あめ, 黒ごま	にんにく, 人参, 玉葱, ベストもやし, には, キャベツ, きゅうり	555 kcal 21.7 g 15.4 g 2.5 g	
22火	○ご飯	○	○肉じゃが煮(汁たっぷり) ○ごまじゃこサラダ ○カラフルゼリー(ブドウ糖代替)	牛乳, 豚モモ, ちりめんじゃこ	精白米, サラダ油, じゃがいも, つきこんにやく, 三温糖, 白ごま, 上白糖	生姜, 玉葱, 人参, さやいんげん, きゅうり, キャベツ, 大根, ぶどうジュース	598 kcal 22.7 g 15.9 g 1.6 g	
23水	○豚肉と牛蒡の混ぜご飯	○	○厚揚げのカレー煮 ○煮豆 ○吉野汁	牛乳, 豚モモ, ★油揚げ, ★生揚げ, 金時豆	精白米, サラダ油, しらたき, 三温糖, でん粉, つきこんにやく, でんぷん	ごぼう, 生姜, 人参, 玉葱, 冷凍グリーンピース, かぶ, えのきたけ, かぶ菜	569 kcal 24.4 g 18.8 g 1.7 g	
24木	○ご飯	○	○ハンバーグステーキ ○にんじんグラッセ ○フレンチサラダ ○小松菜とコーンのスープ	牛乳, 豚モモ, 牛もも肉, スキムミルク, ★たまご	精白米, サラダ油, ★生パン粉, じゃがいも, 有塩バター, 三温糖	玉葱, 人参, キャベツ, さやいんげん, きゅうり, レモン果汁, 小松菜, ホールコーン	573 kcal 25.7 g 18.4 g 1.9 g	
25金	○さつま芋ごはん	○	○鯖の照り焼き ○五目金平ごぼう ○味噌汁(納豆・大根・玉葱)	牛乳, さわら, ★白みそ, ★赤みそ	精白米, さつまいも, 黒ごま, サラダ油, 白ごま, ごま油	ごぼう, 人参, れんこん, 干し椎茸, さやいんげん, ほうれん草, 大根, 玉葱	537 kcal 24.2 g 15.9 g 2.2 g	
28月	○大豆チャーハン	○	○白菜の中華漬 ○ワタンスープ ○みかん	牛乳, 豚ひき肉, ★国産大豆水煮, ★えだまめ(冷凍), 豚モモ	精白米, サラダ油, ごま油, 三温糖, ★ウエーブワタ	ねぎ, 人参, 白菜, きゅうり, 生姜, 玉葱, 小松菜, 早生みかん	631 kcal 25.1 g 21.7 g 2.1 g	
29火	○ご飯	○	○ほっけの更紗揚げ おろし添 ○キャベツの甘酢サラダ ○実だくさん汁(はんぺんなし)	牛乳, ほっけ	精白米, ★薄力粉, でん粉, 揚げ油, 三温糖, さといも, サラダ油	大根, キャベツ, きゅうり, 人参, 小松菜, ねぎ, えのきたけ, ごぼう	551 kcal 22.2 g 18.5 g 1.5 g	
30水	○油麩丼	○	○切干大根サラダ ○みそ汁(大根わかめ) ○★きなこミルクゼリー	牛乳, あさり水煮レトルト, ★たまご, ★白みそ, ★赤みそ, 生わかめ, ★豆乳, ★きな粉(大豆)	精白米, ★油ふ, サラダ油, 三温糖, ごま油, 上白糖, 黒砂糖, でん粉	干し椎茸, 玉葱, ねぎ, 人参, 糸みつば, 切干しだいごん, キャベツ, 大根	639 kcal 26.4 g 22.3 g 2.2 g	
31木	○スパゲティミートソース	○	○コーンサラダ ○オニオンスープ ○☆△パンフキンプリン	牛乳, 豚モモ, ★大豆ミート, 粉チーズ, ★たまご, 生クリーム	★スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油, 三温糖, ★薄力粉, 有塩バター, グラニュー糖	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム水煮, セロリー, ホルトリ缶, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, かぼちゃペースト(冷)	658 kcal 29.7 g 21.9 g 2.1 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。

10月給食だより

目の健康に役立つ食べ物とは?

β-カロテンを多く含む

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

ビタミンAを多く含む

レバー うなぎ きんたら 卵(卵黄)

ルテインを多く含む

ほうれん草 ブロッコリー

ゼアキサンチンを多く含む

トウモロコシ パプリカ

学校給食摂取基準：中高等学校	590 kcal
640 kcal	平均
(550~731)	25.3 g
	19.6 g
	2.0 g

