



10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

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	△白粥	○	△肉豆腐 △じゃが芋のゴマ酢和え ☆△焼きリンゴ 風コンポート △ウルTRASUP	牛乳、ウルトラ寒天、★木綿豆腐、豚モモ	精白米、★ながいも、くずでん粉、板こんにやく、三温糖、じゃがいも、練りごま、上白糖、有塩バター	生姜、人参、干し椎茸、玉葱、冷凍グリーンピース、きゅうり、りんご、レモン果汁	542 kcal 27.1 g 16.0 g 2.0 g	
3木	△きな粉パン粥	○	△ポトフ △和風サラダ △ウルTRASUP	牛乳、★きな粉(大豆)、豚モモ、★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用)、ウルトラ寒天	★食パン、三温糖、有塩バター、くずでん粉、★ながいも、じゃがいも、サラダ油	生姜、玉葱、人参、キャベツ、セロリ、大根、きゅうり、レモン果汁	509 kcal 27.0 g 22.1 g 2.2 g	
4金	△白粥	○	△いわしのテリヤキ梅肉ソース △胡麻和え(小松菜、セサ、人参) △野菜碗(鶏肉入り)	牛乳、ウルトラ寒天、いわしすりみ、豚モモ、★赤みそ、鶏肉	精白米、★ながいも、くずでん粉、三温糖、練りごま、ごま油、じゃがいも、サラダ油	玉葱、生姜、ねり梅、ほうれん草、大根、人参、かぶ、かぶ菜、ねぎ	450 kcal 22.9 g 13.6 g 1.3 g	
7月	△白粥	○	△鶏肉と豆腐のテリヤキ(野菜添え) △野菜の甘酢漬 △豚汁 △オレンジゼリー	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、★赤みそ、★白みそ、豚モモ、★絹ごし豆腐	精白米、★ながいも、くずでん粉、じゃがいも、三温糖、サラダ油、さといも	生姜、人参、れんこん、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、玉葱、ごぼう、大根、★オレンジジュース	488 kcal 27.0 g 12.2 g 1.3 g	
8火	△チキンピラフがゆ	○	△卵入りマカロニサラダ △トマトスープ	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、★たまご、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米、★ながいも、くずでん粉、有塩バター、★ひやむぎ(乾)、★マヨネーズ、三温糖	生姜、人参、玉葱、マッシュルーム、ｸﾞｰﾙｰﾝ、きゅうり、キャベツ、かぶ、ほうれん草、セロリ	467 kcal 22.3 g 15.5 g 1.5 g	
9水	△白粥	○	△鯖のソテー(味噌ソース) △五目ひじき △ちゃんこ汁	牛乳、ウルトラ寒天、★さば、鶏肉、★赤みそ、干ひじき、★大豆(国産、乾)、★絹ごし豆腐	精白米、★ながいも、くずでん粉、三温糖	生姜、人参、ごぼう、白菜、えのきたけ、大根	455 kcal 25.9 g 14.0 g 1.7 g	
10木	△パン粥(三温糖)	○	△かぼちゃのシチュー △人参ドレッシング サラダ △ミルクレープ(ブルーベリーソース) △ウルTRASUP	牛乳、鶏胸肉、ウルトラ寒天	★食パン、三温糖、★ながいも、くずでん粉、じゃがいも、★薄力粉、有塩バター、精白米、サラダ油、上白糖	生姜、玉葱、西洋かぼちゃ、人参、えのきたけ、キャベツ、大根、きゅうり、にんにく、ブルーベリー	638 kcal 27.0 g 25.7 g 2.1 g	
11金	△白粥	○	△八宝菜 △ハムとキャベツの和え物 △じゃが芋の中華スープ	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、いかすり身、むきえびすり身、ホソムシ	精白米、くずでん粉、★ながいも、三温糖、サラダ油、じゃがいも、ごま油	生姜、人参、玉葱、たけのこ水煮缶、白菜、干し椎茸、冷凍グリーンピース、にんにく、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ほうれん草	459 kcal 23.2 g 12.8 g 1.6 g	
14月	スポーツの日							
15火	△栗粥	○	△あじのソテー(香味ソース) △青菜のおろしあえ △みそ汁(白菜・玉葱・油揚げ) ☆△カスタードクリーム	牛乳、ウルトラ寒天、あじすり身、鶏肉、★木綿豆腐、★白みそ、★たまご	精白米、栗、★ながいも、くずでん粉、練りごま、三温糖、ごま油	生姜、大根、人参、ほうれん草、えのきたけ、玉葱	461 kcal 23.9 g 13.3 g 1.4 g	
16水	△白粥	○	△麻婆豆腐 △ナムル △鶏肉とわかめのスープ	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、★国産大豆水煮、★木綿豆腐、★赤みそ、鶏肉、生わかめ	精白米、★ながいも、くずでん粉、三温糖、ごま油	生姜、玉葱、人参、干し椎茸、ほうれん草、大根	491 kcal 26.2 g 15.8 g 2.2 g	
17木	△ハヤシライス	○	△ごまドレッシング △フルーツヨーグルト △ウルTRASUP	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、プレーンヨーグルト	精白米、★ながいも、くずでん粉、★薄力粉、有塩バター、サラダ油、三温糖、練りごま、上白糖、ごま油	生姜、人参、玉葱、マッシュルーム、冷凍グリーンピース、きゅうり、大根、キャベツ、赤ピーマン、レモン果汁、黄桃缶、みかん缶、りんご缶	554 kcal 23.0 g 17.8 g 1.3 g	
18金	△白粥	○	△茶碗蒸し(甘酢あんかけ) △磯香あえ △けんちん汁	牛乳、ウルトラ寒天、★たまご、生クリーム、豚モモ、刻みのり、★絹ごし豆腐	精白米、三温糖、くずでん粉、ごま油、じゃがいも、上白糖、でんぷん	干し椎茸、玉葱、ほうれん草、キャベツ、人参、大根、ごぼう、ねぎ	482 kcal 22.1 g 18.8 g 1.9 g	
21月	△味噌ラーメン	○	△きゅうりのゆかり漬 △大学芋風マッシュ △ウルTRASUP	牛乳、★白みそ、豚モモ、★赤みそ、ウルトラ寒天	★ひやむぎ(乾)、三温糖、ごま油、くずでん粉、★ながいも、さつまいも、水あめ	生姜、玉葱、キャベツ、人参、にら、にんにく、きゅうり	554 kcal 22.4 g 12.1 g 3.1 g	
22火	△白粥	○	△肉じゃがが煮 △ごまとはんぺんサラダ ☆△カラフルゼリー(フドカサザ) △ウルTRASUP(和)	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用)	精白米、★ながいも、くずでん粉、じゃがいも、板こんにやく、三温糖、練りごま、サラダ油、上白糖	生姜、人参、玉葱、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、大根、ぶどうジュース	523 kcal 22.4 g 13.1 g 1.7 g	
23水	△豚肉と牛蒡の混ぜご飯	○	△豆腐のカレー煮 ☆△煮豆 △吉野汁(かぶ)	牛乳、豚モモ、★木綿豆腐、金時豆、ウルトラ寒天	精白米、サラダ油、三温糖、くずでん粉、★ながいも、ごま油、じゃがいも	人参、ごぼう、玉葱、冷凍グリーンピース、かぶ、えのきたけ、かぶ菜	453 kcal 21.8 g 12.8 g 1.6 g	
24木	△白粥	○	△豚汁(ハムバーグ) △にんじんグラッセ △フレンチサラダ △ほうれん草とコーンのスープ	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ	精白米、★ながいも、くずでん粉、三温糖、有塩バター、サラダ油	玉葱、生姜、人参、キャベツ、さやいんげん、きゅうり、レモン果汁、ｸﾞｰﾙｰﾝ、ほうれん草	466 kcal 21.7 g 14.7 g 1.3 g	
25金	△さつま芋粥	○	△糖のソテー(醤油タレ) △(五目)金平ごぼう △納豆草と大根の味噌汁	牛乳、さつまいも、鶏糞3度挽き、ウルトラ寒天、★白みそ、★赤みそ	精白米、さつまいも、ごま油、★ながいも、くずでん粉、三温糖	生姜、ごぼう、れんこん、人参、さやいんげん、ほうれん草、大根、玉葱	452 kcal 19.8 g 12.7 g 1.4 g	
28月	△大豆チャーハン	○	△白菜の中巻漬 △ワンタンスープ △みかん・桃ペースト	牛乳、豚モモ、★大豆、豚モモ、ウルトラ寒天	精白米、三温糖、★ながいも、くずでん粉、ごま油、★ひやむぎ(乾)	生姜、人参、玉葱、冷凍グリーンピース、白菜、きゅうり、ほうれん草、みかん缶、黄桃缶	483 kcal 22.2 g 13.2 g 2.1 g	
29火	△白粥	○	△ほっけのソテー(カレーソース) △キャベツの甘酢サラダ △実だくさん汁	牛乳、ウルトラ寒天、ほっけ、鶏モモ挽	精白米、★ながいも、くずでん粉、★薄力粉、有塩バター、サラダ油、三温糖、さといも	生姜、玉葱、キャベツ、きゅうり、人参、大根、ねぎ、えのきたけ、ごぼう	450 kcal 20.2 g 14.8 g 1.7 g	
30水	△お麩の卵とじ丼(茶碗蒸し風)	○	△野菜サラダ △みそ汁(大根とわかめ) △きなこミルクゼリー	牛乳、★たまご、生クリーム、★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用)、★赤みそ、★白みそ、ウルトラ寒天、生わかめ、★豆乳、★きな粉(大豆)	精白米、三温糖、★小町ふ、くずでん粉、サラダ油、ごま油、上白糖、黒砂糖	干し椎茸、人参、冷凍グリーンピース、玉葱、キャベツ、きゅうり、大根	526 kcal 22.1 g 20.9 g 1.9 g	
31木	△スバゲイデザート(冷麦)	○	△コーンサラダ △オニオンスープ ○△△パンキンプリン	牛乳、豚モモ、粉チーズ、ウルトラ寒天、★たまご、生クリーム	★ひやむぎ(乾)、三温糖、有塩バター、くずでん粉、★ながいも、サラダ油、サラダ油、★薄力粉、グラニュー糖	生姜、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、キャベツ、きゅうり、ｸﾞｰﾙｰﾝ、かぼちゃペースト(冷)	519 kcal 25.9 g 20.4 g 3.1 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。

今月の目標 旬の食材を知ろう

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!



学校給食摂取基準：中高等部 640kcal (550~731)	平均	497 kcal 23.5 g 15.8 g 1.8 g
---------------------------------------	----	---------------------------------------