



# 9月 献立予定表



令和7年 ○普通食 ☆後期食 (☆この字体の献立は中学部1年生のリクエスト献立です。) 東京都立北特別支援学校長 村上 卓郎

| 日                                     | 主食                           | 牛乳 | おかず                                                       | 赤の仲間<br>血や肉になる                                  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                             | 緑の仲間<br>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                     |
|---------------------------------------|------------------------------|----|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 2火                                    | ○米粉の夏野菜カレー<br>               | ○  | ○コーンサラダ<br>○フルーツパ(明日葉ミルク寒)                                | 牛乳、豚モモ、ウルトラ寒天                                   | 精白米、サラダ油、はちみつ、米粉、三温糖、上白糖                     | 生姜、にんにく、玉葱、人参、西洋かぼちゃ、ズッキーニ、黄ピーマン、なす、りんご、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン果汁、みかん缶、りんご缶、あしたば粉末 | 596 kcal<br>22.2 g<br>16.6 g<br>1.7 g |
| 3水                                    | ○きなき揚げパン                     | ○  | ○ミネストローネ<br>○小松菜のサラダ                                      | 牛乳、★きなき粉(大豆)、豚モモ、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、白いんげん豆、★ツナ    | ★国内産小麦粉コッペパン、揚げ油、グラニュー糖、オリーブ油、じゃがいも、三温糖、サラダ油 | にんにく、セロリ、玉葱、人参、マッシュルーム水煮、トマト、小松菜、キャベツ、きゅうり、レモン果汁                                | 565 kcal<br>23.8 g<br>24.5 g<br>2.5 g |
| 4木                                    | ○ご飯                          | ○  | ○鯖の香り焼き<br>○煮豆<br>○ごまあえ<br>○具沢山味噌汁                        | 牛乳、さば、金時豆、★白みそ、★赤みそ、★油揚げ<br>                    | 精白米、サラダ油、三温糖、白ごま、上白糖、つきこんにゃく                 | 玉葱、小松菜、ベストもやし、人参、大根、ごぼう、ぶなしめじ                                                   | 602 kcal<br>24.4 g<br>25.4 g<br>1.7 g |
| 5金                                    | ○ゆかりごはん                      | ○  | ○肉じゃが煮(汁たっぷり)<br>○のりあえ<br>○☆黒ごま豆乳ゼリー                      | 牛乳、豚モモ、刻みのり、★豆乳                                 | 精白米、サラダ油、じゃがいも、つきこんにゃく、三温糖、黒練りごま、はちみつ        | 生姜、玉葱、人参、さやいんげん、小松菜、えのきたけ、キャベツ                                                  | 579 kcal<br>24.2 g<br>15.2 g<br>1.4 g |
| 8月                                    | ○ジャージャー麺                     | ○  | ○五目スープ<br>○さつま芋のミルク煮                                      | 牛乳、豚モモ、★赤みそ、豚ばら、                                | ★蒸し中華めん、サラダ油、三温糖、練りごま、白ごま、でんぶん、さつまいも         | にんにく、生姜、ねぎ、人参、干し椎茸、きゅうり、白菜、小松菜                                                  | 599 kcal<br>26.7 g<br>20.7 g<br>2.2 g |
| 9火                                    | 【重陽の節句】<br>○鮭のひつまぶし風<br>     | ○  | ○とうがんのそぼろ煮<br>○すまし汁(黄菊、約れ、ハバネロ)<br>○☆水ようかん                | 牛乳、★からふとす、鶏若鶏肉ひき肉、★絹ごし豆腐、こしあん                   | 精白米、サラダ油、三温糖、白ごま、でんぶん<br>                    | 生姜、ごぼう、人参、干し椎茸、きゅうり、とうがん、小松菜、菊のり、玉葱                                             | 566 kcal<br>25.4 g<br>15.1 g<br>1.5 g |
| 10水                                   | ○ご飯                          | ○  | ○麻婆豆腐<br>○ワンタン皮スープ<br>○☆杏仁豆腐(杏仁霜)ゼリー                      | 牛乳、★絹ごし豆腐(冷凍)、豚モモ、★赤みそ、鶏肉、加糖練乳                  | 精白米、サラダ油、三温糖、でんぶん、ごま油、★ケプワタシ、上白糖             | 玉葱、人参、干し椎茸、たけのこ水煮、生姜、にんにく、小松菜、ベストもやし、万能ねぎ                                       | 591 kcal<br>26.3 g<br>18.0 g<br>1.9 g |
| 11木                                   | ○ご飯                          | ○  | ○鶏肉のバーベキューソース<br>○マッシュポテト<br>○切干大根のごま酢和え<br>○味噌汁(豆腐わかめ玉葱) | 牛乳、鶏肉、鶏肉、鶏肉、★木綿豆腐、生わかめ、★赤みそ、★白みそ                | 精白米、三温糖、でんぶん、じゃがいも、有塩バター、白ごま、ごま油             | 生姜、りんご、ねぎ、にんにく、レモン果汁、切干だいこん、人参、きゅうり、玉葱                                          | 551 kcal<br>26.3 g<br>16.2 g<br>2.0 g |
| 12金                                   | ○セルフハンバーガー<br>(国産小麦丸パン)      | ○  | ○フライドポテト<br>○野菜スープ                                        | 牛乳、豚ひき肉、牛もも、★たまご、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)               | ★国内産小麦粉丸パン、サラダ油、じゃがいも、★生パン粉、揚げ油              | 玉葱、キャベツ、小松菜、ホールコーン、人参、えのきたけ                                                     | 570 kcal<br>26.6 g<br>28.0 g<br>2.2 g |
| 15月                                   | 敬老の日<br>                     |    |                                                           |                                                 |                                              |                                                                                 |                                       |
| 16火                                   | ○ご飯<br>○☆手作りふりかけ             | ○  | ○ひじき入り卵焼き<br>○なすとピーマンの味噌炒め<br>○野菜碗                        | 牛乳、ちりめんじゃこ、あおのり、豚ひき肉、干ひじき、★たまご、豚モモ、★赤みそ、★油揚げ    | 精白米、白ごま、サラダ油、三温糖、じゃがいも                       | 人参、玉葱、干し椎茸、さやいんげん、なす、青ピーマン、ごぼう、小松菜                                              | 603 kcal<br>26.5 g<br>23.0 g<br>1.5 g |
| 17水                                   | ○ご飯                          | ○  | ○いわしの蒲焼き<br>○ごぼうサラダ<br>○豚汁<br>○梨<br>                      | 牛乳、いわし、★赤みそ、★白みそ、豚モモ                            | 精白米、でんぶん、揚げ油、三温糖、サラダ油、ごま油、じゃがいも、つきこんにゃく      | 生姜、キャベツ、きゅうり、ごぼう、人参、大根、ねぎ、日本なし                                                  | 586 kcal<br>24.6 g<br>18.0 g<br>1.7 g |
| 18木                                   | ○米粉のツナクリームスパゲティ<br>(リゾットタイプ) | ○  | ○ごまじゃこサラダ<br>○ジュリエヌスープ                                    | ★ツナ、ベーコン(卵・大豆・小麦不使用)、脱脂粉乳、粉チーズ、ちりめんじゃこ          | ★スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、米粉、有塩バター、白ごま、三温糖          | 玉葱、人参、ぶなしめじ、ホールコーン、小松菜、キャベツ、きゅうり、セロリ、赤ピーマン                                      | 593 kcal<br>23.7 g<br>21.0 g<br>1.9 g |
| 19金                                   | 【食育の日】<br>○かつおめし             | ○  | ○豆腐サラダ<br>○小松菜のかきたま汁                                      | 牛乳、★油揚げ、戻りかつお、角切り、★絹ごし豆腐、生わかめ、★たまご              | 精白米、もち米、三温糖、白ごま、ごま油、でんぶん                     | 干し椎茸、たけのこ水煮、生姜、人参、チンゲン菜、えのきたけ、万能ねぎ、赤ピーマン、玉葱、小松菜                                 | 549 kcal<br>24.1 g<br>19.6 g<br>2.1 g |
| 22月                                   | ○ご飯                          | ○  | ○酢豚<br>○ナムル<br>○豆腐ともずくのスープ                                | 牛乳、豚ひき肉、もずく、★絹ごし豆腐                              | 精白米、でんぶん、揚げ油、サラダ油、三温糖、ごま油                    | 生姜、パインアップル、青ピーマン、人参、玉葱、干し椎茸、たけのこ水煮、小松菜、ベストもやし                                   | 556 kcal<br>24.3 g<br>15.1 g<br>1.9 g |
| 23火                                   | 秋分の日<br>                     |    |                                                           |                                                 |                                              |                                                                                 |                                       |
| 24水                                   | ○チキンピラフ                      | ○  | ○ひじきのサラダ<br>○じゃが芋とピーマンのソテー<br>○☆△チョコミルクゼリー                | 牛乳、鶏肉、干ひじき、ボンレスハム、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、ウルトラ寒天、生クリーム | 精白米、有塩バター、サラダ油、三温糖、ごま油、じゃがいも、上白糖             | にんにく、玉葱、人参、青ピーマン、ぶなしめじ、ホールコーン、大根、きゅうり、りんご、パセリ                                   | 566 kcal<br>21.6 g<br>20.4 g<br>2.1 g |
| 25木                                   | ○ご飯                          | ○  | ○鯖の塩こうじ焼き<br>○野菜のごま酢和え<br>○飛鳥汁<br>○巨峰<br>                 | 牛乳、さわか、鶏肉、★油揚げ、★白みそ                             | 精白米、白ごま、三温糖、サラダ油、じゃがいも                       | 生姜、キャベツ、人参、きゅうり、大根、玉葱、小松菜、巨峰                                                    | 539 kcal<br>26.6 g<br>17.2 g<br>1.8 g |
| 26金                                   | ○ちゃんこうどん                     | ○  | ○卵サラダ<br>○フルーツヨーグルト                                       | 牛乳、鶏肉、若鶏モモ肉(皮付き)、★油揚げ、★たまご、プレーンヨーグルト            | ★冷凍うどん、ごま油、三温糖、サラダ油、上白糖                      | 白菜、人参、玉葱、ねぎ、生姜、キャベツ、きゅうり、レモン果汁、みかん缶、白桃缶、りんご缶                                    | 557 kcal<br>24.3 g<br>19.2 g<br>2.6 g |
| 29月                                   | ○国産小麦のコッペパン                  | ○  | ○ツナと挽肉の卵焼き<br>○さわやかサラダ<br>○かぶと人参のスープ                      | 牛乳、豚ひき肉、★ツナ、★たまご、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)               | ★国内産小麦粉コッペパン、サラダ油、じゃがいも、三温糖                  | 玉葱、ぶなしめじ、パセリ、みかん缶、キャベツ、きゅうり、人参、かぶ、かぶ菜                                           | 571 kcal<br>26.7 g<br>26.6 g<br>2.5 g |
| 30火                                   | ○高菜チャーパン                     | ○  | ○蒸ししゅうまい(1個)<br>○野菜のゆかり漬け<br>○わかめとチンゲン菜のスープ               | 牛乳、しらす干し、★たまご、豚ひき肉、★木綿豆腐、わかめ、鶏肉                 | 精白米、サラダ油、ごま油、★しゅうまいの皮、でんぶん                   | にんにく、生姜、たかな漬、ねぎ、人参、冷凍グリンピース、干し椎茸、玉葱、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜                             | 561 kcal<br>25.4 g<br>20.8 g<br>2.1 g |
| 学校給食摂取基準：中高等部<br>640kcal<br>(550~731) |                              |    |                                                           |                                                 |                                              |                                                                                 | 574 kcal<br>25.0 g<br>20.0 g<br>2.0 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 規則正しい食生活を送ろう

毎事に「ま・こ・わ・や・さ・し・い」を  
※「まこわやさしい」は愛媛大学名誉教授の志村裕之氏が提唱、「マゴヤサシイ」は杏林予科医学研究所所長の山田豊文氏が提唱し、商標登録しています。



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)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、ちゅうどう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。

