



9月 献立予定表



令和7年 △中期食 初期食 (☆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 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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2火	△夏野菜カレー 	○	△コーンサラダ △カレー(明日葉ミルク寒) △ウルTRASूप	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ,	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, 上白糖	玉葱, 人参, 西洋かぼちゃ, ズッキーニ, 黄ピーマン, なす, 生姜, りんご, キャベツ, きゅうり, クリームチーズ, みかん缶, りんご缶, あしたば粉末	610 kcal 23.2 g 20.4 g 2.0 g
3水	△きな粉パン粥	○	△ミネストローネ △小松菜のサラダ △ウルTRASूप	牛乳, ★きな粉(大豆), 豚モモ, いんげんまめ, ★ツナ, ウルトラ寒天	★食パン, 三温糖, 有塩バター, くずでん粉, じゃがいも, ながいも, サラダ油	玉葱, 人参, マッシュルーム, 生姜, にんにく, セロリ, ほうれん草, キャベツ, きゅうり, レモン果汁	530 kcal 27.9 g 22.5 g 1.9 g
4木	△白粥	○	△鯖のソテー(スズキ・山椒ソース) ★△煮豆 △ごまあえ △具沢山味噌汁	牛乳, ウルトラ寒天, さば, 鶏モモ挽肉, 金時豆, ★白みそ, ★絹ごし豆腐	精白米, ながいも, くずでん粉, サラダ油, 三温糖, 練りごま, 上白糖, ごま油, じゃがいも	生姜, 玉葱, ほうれん草, 大根, 人参, ごぼう, えのきたけ	493 kcal 22.7 g 17.7 g 1.5 g
5金	△ゆかり粥	○	△肉じゃが煮 △のりあえ △黒ごま豆腐ゼリー △ウルTRASूप	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ, 刻みのみり, ★豆乳	精白米, 三温糖, くずでん粉, ながいも, じゃがいも, 板こんにやく, 黒練りごま, はちみつ	生姜, 冷凍グリーンピース, 人参, 玉葱, ほうれん草, えのきたけ, キャベツ	520 kcal 24.6 g 14.5 g 1.5 g
8月	△ジャージャー麺	○	△五目スープ △さつま芋のミルク煮	牛乳, 豚モモ, ウルトラ寒天, ★赤みそ, 豚モモ,	★ひやむぎ(乾), 三温糖, ごま油, くずでん粉, ながいも, 練りごま, さつま芋, 有塩バター	生姜, 玉葱, 人参, にんにく, 干し椎茸, きゅうり, 白菜, ほうれん草	547 kcal 25.9 g 17.0 g 3.2 g
9火	【重陽の節句】 △白粥と鮭フレーク野菜あん 	○	△とうがんのそぼろ煮 △すまし汁(黄菊, 納豆, パン) △水ようかん	牛乳, ウルトラ寒天, ★生鮭, 鶏モモ挽肉, ★絹ごし豆腐, こしあん	精白米, ながいも, くずでん粉, 三温糖	生姜, ごぼう, 人参, 干し椎茸, きゅうり, とうがんと冷凍グリーンピース, ほうれん草, 菊のり, 玉葱	502 kcal 25.0 g 11.5 g 1.5 g
10水	△白粥	○	△麻婆豆腐 △ワンタンスープ △杏仁豆腐(杏仁霜)ゼリー	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ, ★絹豆腐, ★赤みそ, 鶏モモ挽肉, 加糖練乳	精白米, ながいも, くずでん粉, 三温糖, ごま油, ★ひやむぎ(乾), 上白糖	生姜, 玉葱, たけのこ水煮, 干し椎茸, 人参, ほうれん草	543 kcal 28.2 g 17.3 g 2.0 g
11木	△白粥	○	△鶏肉のバーベキューソース △マッシュポテト △切干大根のごま酢和え △味噌汁(豆腐わかめ玉葱)	牛乳, ウルトラ寒天, 鶏胸肉, ★白みそ, ★絹豆腐, 生わかめ	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, 練りごま, ごま油	玉葱, 生姜, りんご, ねぎ, にんにく, レモン果汁, 大根, 人参, きゅうり	459 kcal 23.5 g 13.1 g 1.8 g
12金	△セルフハンバーガー	○	△マッシュポテト △野菜スープ	牛乳, 豚モモ, ベーコン, ウルトラ寒天	★食パン, 三温糖, ながいも, くずでん粉, サラダ油, じゃがいも, 有塩バター	玉葱, 生姜, キャベツ, ほうれん草, クリームチーズ, 人参, えのきたけ	490 kcal 25.9 g 19.6 g 1.8 g
15月	敬老の日 						
16火	△白粥 △手作りふりかけ	○	△茶碗蒸し(ひじき入り卵焼き) △なすとピーマンの味噌炒め △野菜碗	牛乳, ウルトラ寒天, ★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用), ★たまご, 生クリーム, 豚モモ, 干ひじき, ★えだまめ(冷凍), ★赤みそ, ★絹豆腐	精白米, 練りごま, くずでん粉, 三温糖, サラダ油, じゃがいも	人参, 玉葱, 干し椎茸, さやいんげん, なす, ごぼう, ほうれん草	514 kcal 25.6 g 19.9 g 1.4 g
17水	△白粥	○	△いわしのソテー(蒲焼も風あん) △ごぼうサラダ △豚汁 △梨のコンポート	牛乳, ウルトラ寒天, いわしすりみ, 鶏肉, ★赤みそ, ★白みそ, 豚モモ	精白米, ながいも, くずでん粉, 三温糖, 揚げ油, ★生パン粉, サラダ油, ごま油, じゃがいも	生姜, キャベツ, きゅうり, ごぼう, 人参, 玉葱, 大根, 日本なし, レモン果汁	477 kcal 23.6 g 13.5 g 1.2 g
18木	△ツナクリームスパゲティ(冷麦)	ミルク風	△ごまとはんぺんサラダ △ジュリエット	ウルトラ寒天, プレーンヨーグルト, ★ツナ, 鶏肉, ベーコン, 粉チーズ, ★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用)	上白糖, ★ひやむぎ(乾), 三温糖, 有塩バター, オリーブ油, くずでん粉, ながいも, サラダ油, ★薄力粉, 練りごま	ブルーベリージャム, 生姜, 玉葱, 人参, えのきたけ, 冷凍グリーンピース, キャベツ, きゅうり, ほうれん草	520 kcal 23.2 g 16.9 g 3.2 g
19金	【食育の日】 △かつおめし	○	△豆腐サラダ △ほうれん草のかきたま汁	牛乳, ウルトラ寒天, かつお, 鶏肉, ★絹豆腐, 生わかめ, ★たまご	精白米, ながいも, くずでん粉, ごま油, 三温糖, 練りごま, サラダ油	生姜, 人参, たけのこ水煮, 干し椎茸, えのきたけ, 赤ピーマン, 玉葱, ほうれん草	465 kcal 25.5 g 15.4 g 1.8 g
22月	△白粥	○	△酢豚 △ナムル △豆腐わかめのスープ	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ, もずく, ★絹豆腐	精白米, ながいも, くずでん粉, 三温糖, ごま油	生姜, 干し椎茸, 人参, 玉葱, 冷凍グリーンピース, たけのこ水煮, ほうれん草, 大根	478 kcal 23.7 g 13.3 g 1.9 g
23火	秋分の日 						
24水	△チキンピラフがゆ	○	△ひじきのサラダ △じゃが芋とベーコンのソテー △チョコミルクゼリー	牛乳, ウルトラ寒天, 鶏胸肉, 干ひじき, ポンレッシング, ベーコン, 生クリーム	精白米, ながいも, くずでん粉, 有塩バター, 三温糖, じゃがいも, 上白糖	生姜, 人参, 玉葱, マッシュルーム, クリームチーズ, 冷凍グリーンピース, 大根, きゅうり, りんご	536 kcal 25.1 g 16.7 g 1.9 g
25木	△白粥	○	△鯖のソテー △野菜のごま酢和え △飛鳥汁 ★△巨峰ゼリー	牛乳, ウルトラ寒天, さわら, 鶏胸肉, 鶏モモ挽肉, ★絹ごし豆腐, ★白みそ	精白米, ながいも, くずでん粉, 三温糖, 練りごま, じゃがいも	生姜, キャベツ, 人参, きゅうり, 玉葱, 大根, ほうれん草, 巨峰	468 kcal 24.0 g 12.9 g 1.4 g
26金	△ちゃんごうどん(冷麦)	○	△卵サラダ △フルーツヨーグルト △ウルTRASूप	牛乳, 鶏モモ挽肉, ★絹豆腐, ★たまご, ウルトラ寒天, プレーンヨーグルト	★ひやむぎ(乾), 三温糖, サラダ油, くずでん粉, ながいも, ごま油, 上白糖	生姜, 白菜, 人参, 玉葱, キャベツ, きゅうり, レモン果汁, みかん缶, 白桃缶, りんご缶	534 kcal 25.0 g 17.5 g 3.7 g
29月	△パン粥	○	△茶碗蒸し(じゃが芋の卵焼き) △さわやかサラダ △かぶと人参のスープ	牛乳, ★たまご, 生クリーム, 豚モモ, ★ツナ, ウルトラ寒天, ベーコン	★食パン, 有塩バター, 三温糖, じゃがいも, くずでん粉, サラダ油	玉葱, マッシュルーム, 冷凍グリーンピース, みかん缶, 白桃缶, キャベツ, きゅうり, 人参, かぶ, ほうれん草	554 kcal 26.0 g 27.1 g 1.8 g
30火	△高菜チャーハンがゆ	○	△花シューマイテリーヌ △野菜のゆかり漬け △わかめとチンゲン菜のスープ	牛乳, ウルトラ寒天, しらす干し, ★たまご, 豚モモ, 鶏胸肉, 生わかめ	精白米, ごま油, 三温糖, くずでん粉, サラダ油, ながいも, ★ひやむぎ(乾)	ほうれん草, 玉葱, 人参, 生姜, キャベツ, きゅうり	463 kcal 26.1 g 13.3 g 1.8 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。

9月給食だより

今年度も給食試食会を実施する予定です。
詳細はClassiにて御案内させていただいておりますので、御確認いただければと思います。

今月の目標 規則正しい食生活を送ろう

「もしもの時」に備えましょう
ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起ると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通に必要となる物資が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自衛」の意識を持つことが大切です。
命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起きた時に、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間程度の備蓄食料を用意しておきましょう。



学校給食摂取基準：中高等部 640kcal (550~731)	平均	511 kcal 25.0 g 16.8 g 2.0 g
---------------------------------------	----	---------------------------------------