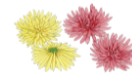




9月 献立予定表



令和8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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	○米粉の子キンカレー	○	○コーンサラダ ○☆りんごゼリー	牛乳、鶏もも肉、豚ばら、ブレンヨーグルト	精白米、サラダ油、じゃがいも、三温糖、米粉、有塩バター	生姜、にんにく、玉葱、人参、りんご、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、りんごジュース	611 kcal 21.6 g 17.8 g 1.7 g
3 木	【クエン酸の日】 ○豚焼き肉丼	○	○レモン和え ○小松菜とえのきの味噌汁	牛乳、豚肩ロース、豚モモ、★白みそ、★赤みそ	精白米、サラダ油、ごま油、三温糖、白ごま、でんぶん	玉葱、人参、にら、りんごジュース、にんにく、小松菜、キャベツ、レモン果汁、えのきたけ	539 kcal 22.4 g 18.1 g 2.1 g
4 金	○ココアパン	○	○ミネストローネ ○☆カルーダ	牛乳、豚モモ、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、いんげんまめ(乾)、粉チーズ	★ココアパン、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、トマト缶、キャベツ、きゅうり、干しぶどう、レモン果汁	539 kcal 22.9 g 20.1 g 2.5 g
7 月	【6日：黒の日】 ○ご飯	○	○鮭のちゃんちゃん焼き ○のりあえ ○のっぺい汁	牛乳、★生鮭★白みそ、★赤みそ、刻みのり、豚ばら、★生揚げ	精白米、サラダ油、三温糖、有塩バター、でんぶん、さといも	玉葱、キャベツ、人参、青ピーマン、小松菜、えのきたけ、ごぼう	550 kcal 27.9 g 16.9 g 1.8 g
8 火	○ご飯	○	○豆腐の五目炒め ○韓国風五色和え ○鶏肉とわかめのスープ	牛乳、豚肩ロース、★絹ごし豆腐(冷凍)、★むきえび、鶏もも肉、生わかめ	精白米、サラダ油、でんぶん、ごま油、三温糖	にんにく、たけのこ水煮、人参、干し椎茸、玉葱、小松菜、キャベツ、にら、ベストもやし、ねぎ、生姜	556 kcal 26.4 g 16.7 g 1.8 g
9 水	【重陽の節句】 ○ご飯	○	○鮭の照り焼き ○さつま芋の素揚げ ○干草和え ○すまし汁(黄菊)	牛乳、さわら、花かつお、★絹ごし豆腐	精白米、さつまいも、揚げ油、白ごま	ベストもやし、小松菜、玉葱、人参、菊のり	564 kcal 24.9 g 16.6 g 2.0 g
10 木	○ご飯	○	○肉じゃがが煮 ○さわやかサラダ ○巨峰	牛乳、豚モモ	精白米、サラダ油、じゃがいも、つきこんにゃく、三温糖	生姜、玉葱、人参、さいいんげん、みかん缶、キャベツ、きゅうり、巨峰	541 kcal 20.6 g 13.9 g 1.4 g
11 金	【たんばく質の日】 ○ご飯	○	○つくねハンバーグ ○ごま和え ○吉野汁	牛乳、鶏もも肉、★木綿豆腐(軽押)、★たまご、スキムミルク	精白米、サラダ油、★生パン粉、でんぶん、三温糖、白ごま、練りごま、上白糖、板こんにゃく、じゃがいも	玉葱、小松菜、ベストもやし、人参、大根、万能ねぎ	564 kcal 25.7 g 16.2 g 1.8 g
14 月	○ちゃんこうどん	○	○ごまじゃこサラダ ○☆さつま芋クリーム	牛乳、鶏もも肉、若鶏モモ肉(皮付き)、★油揚げ、ちりめんじゃこ、生クリーム	★細うどん(冷凍)、ごま油、白ごま、サラダ油、三温糖、さつまいも、上白糖	白菜、人参、玉葱、ねぎ、生姜、キャベツ、きゅうり	547 kcal 23.7 g 17.8 g 2.3 g
15 火	【中3修学旅行】 【ひじきの日】 ○しらすとひじきの和風ビラフ	○	○ごまドレサラダ ○じゃが芋とベーコンのスープ	牛乳、★大豆水煮、豚ひき肉、干ひじき、しらす干し、ボンレスハム、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米、有塩バター、練りごま、上白糖、サラダ油、ごま油、白ごま、じゃがいも	人参、玉葱、さいいんげん、きゅうり、ベストもやし、キャベツ、赤ピーマン、レモン果汁、生姜、パセリ	536 kcal 20.8 g 19.1 g 1.8 g
16 水	【中3修学旅行】 【19日～アジア大会・名古屋】 ○せりふあんぱん(手作り)	○	○カレー風味のポトフ ○チーズサラダ	牛乳、あずき(乾)、豚モモ、ウインナー、サラダチーズ	★国内産小麦粉コッペパン、三温糖、じゃがいも、サラダ油	玉葱、人参、キャベツ、セロリ、ぶなしめじ、ブロッコリー、きゅうり、レモン果汁	587 kcal 28.0 g 19.0 g 1.8 g
17 木	【中3修学旅行】 【試食会】 ○ご飯	○	○鮭の香味焼き ○辛子和え ○実だくさん汁 ○フルーツゼリー	牛乳、たいせいようさば	精白米、ごま油、白ごま、さといも、サラダ油、上白糖	生姜、万能ねぎ、小松菜、人参、ベストもやし、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、白桃缶、みかん缶、レモン果汁	600 kcal 22.0 g 24.3 g 1.5 g
18 金	【19日：食育の日】 【20日～お彼岸】	○	○ひじきサラダ ○じゃが芋とわかめの味噌汁 ○☆水ようかん	牛乳、★油揚げ、かつお、干ひじき、★ツナ、★白みそ、★赤みそ、生わかめ、こしあん	精白米、もち米、三温糖、サラダ油、上白糖、じゃがいも	干し椎茸、たけのこ水煮、生姜、人参、チンゲン菜、きゅうり、キャベツ、レモン果汁	586 kcal 22.9 g 16.7 g 2.0 g
21 土	敬老の日						
22 日	国民の休日						
23 月	秋分の日						
24 火	○ご飯	○	○鮭のフライゆでキャベツ ○切干大根のごま酢和え ○みぞれ汁(かぶ、油揚げ)	牛乳、あじ、★たまご、★白みそ、★赤みそ、★油揚げ	精白米、★薄力粉、★★乾燥パン粉(大豆を含む)、揚げ油、三温糖、白ごま、ごま油	生姜、キャベツ、人参、切干しだいこん、きゅうり、かぶ、かぶ菜	617 kcal 29.3 g 20.4 g 1.8 g
25 水	【十五夜】 ○ご飯	○	○五目卵焼き ○なすとピーマンの味噌炒め ○けんちん汁(舞茸)	牛乳、★たまご、豚モモ、★生揚げ、豚モモ、★赤みそ、★絹ごし豆腐	精白米、サラダ油、三温糖、でんぶん、ごま油、さといも、つきこんにゃく	人参、万能ねぎ、干し椎茸、なす、青ピーマン、ごぼう、大根、ねぎ、まいたけ	572 kcal 25.4 g 20.9 g 1.7 g
28 月	○キンパ風混ぜご飯	○	○五目スープ ○☆米粉のココアケーキ	牛乳、牛もも、刻みのり、豚ばら、★豆乳	精白米、サラダ油、上白糖、白ごま、ごま油、米粉、★ビュアココア、粉糖	生姜、にんにく、大根、人参、小松菜、玉葱、ベストもやし、レモン果汁	601 kcal 19.1 g 21.3 g 1.6 g
29 火	○米粉のトマトハヤシライス	○	○グリーンサラダ ○梨	牛乳、豚肩ロース、白いんげん(ペースト)	精白米、サラダ油、三温糖、米粉、上白糖	玉葱、人参、マッシュルーム水煮、ぶなしめじ、生姜、にんにく、トマト缶、キャベツ、きゅうり、小松菜、日本なし	571 kcal 20.3 g 19.0 g 1.2 g
30 水	○ご飯	○	○麻婆豆腐 ○わかめとチンゲン菜のスープ ○☆杏仁豆腐ゼリー(杏仁露なし)	牛乳、★絹ごし豆腐(冷凍)、豚モモ、★赤みそ、生わかめ、鶏もも肉、加糖練乳	精白米、サラダ油、三温糖、でんぶん、ごま油、上白糖	玉葱、人参、干し椎茸、たけのこ水煮、生姜、にんにく、チンゲン菜	553 kcal 23.7 g 17.0 g 1.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

9月 給食だより

今月の目標 規則正しい食生活を送ろう

学校給食摂取基準：中高等部 640kcal (550～731kcal)	平均	569 kcal 23.8 g 18.4 g 1.8 g
---	----	---------------------------------------

長かった夏休みが終わり、これから2学期がはじまります。夏休み中も規則正しい生活はできたでしょうか。早寝・早起きで生活リズムを整え、体調管理を心掛けましょう。また、9月には給食試食会を予定しております。(申込受付は終了いたしました。)本校の給食について、知っていただく機会になりますと幸いです。今学期もよろしく願いいたします。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前日7日間のことをいいます。

古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで「萩」で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。

