



9月 献立予定表



令和8年 △中期食 初期食 (★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	△チキンカレー 	○	△コーンサラダ △りんごゼリー △ウルトラスープ	牛乳, ウルトラ寒天, 鶏胸肉, 豚モモ	精白米, じゃがいも, さといも(冷凍), どんぶら, ★薄力粉, 有塩バター, サラダ油, 三温糖, ぐず粉	玉葱, 人参, 冷凍グリーンピース, 生姜, りんご, キャベツ, きゅうり, クレムソー, りんごジュース	564 kcal 22.6 g 17.5 g 2.2 g
3木	【クエン酸の日】 △白粥 △豚肉・鶏肉・焼肉風	○	△レモン和え △小松菜とえのきの味噌汁	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ, ★赤みそ, ★白みそ	精白米, さといも(冷凍), どんぶら, ごま油, 三温糖, 練りごま, ぐず粉, サラダ油	生姜, 玉葱, 人参, にら, りんごジュース, にんにく, ほうれん草, キャベツ, レモン果汁, えのきたけ	452 kcal 21.8 g 13.2 g 1.8 g
4金	△ココアパン粥	○	△ミネストローネ △コーン・ササゲ △ウルトラスープ	牛乳, 豚モモ, いんげんまめ, ウルトラ寒天	★食パン, ★ピュアココア, 三温糖, じゃがいも, ながいも, ぐず粉, サラダ油	玉葱, 人参, マッシュルーム, 生姜, にんにく, セロリ, キャベツ, きゅうり, 干しほうとう, レモン果汁	533 kcal 26.3 g 19.0 g 2.4 g
7月	【6日: 黒の日】 △白粥	○	△鮭のテリス(みそソース) △のりあえ △のっぺい汁	牛乳, ウルトラ寒天, ★生鮭, ★赤みそ, 刻みのり, 豚モモ, ★絹ごし豆腐	精白米, ながいも, ぐず粉, 三温糖, 有塩バター, ごま油, さといも	生姜, キャベツ, 人参, 玉葱, ほうれん草, えのきたけ	465 kcal 25.1 g 12.2 g 2.3 g
8火	△白粥	○	△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, ウルトラ寒天, 豚モモ, ★むきえび, ★木綿豆腐, 鶏胸肉, 生わかめ	精白米, ながいも, ぐず粉, 三温糖, ごま油	生姜, 干し椎茸, 玉葱, たけのこ水煮, 人参, ほうれん草, キャベツ, にら, 大根	537 kcal 30.6 g 14.7 g 2.8 g
9水	【重陽の節句】 △白粥	○	△鮭のテリス(醤油がれ) △さつま芋マッシュ △干草和え △すまし汁(黄菊)	牛乳, ウルトラ寒天, さわら, 鶏肝, ★絹ごし豆腐	精白米, さといも(冷凍), どんぶら, 三温糖, ぐず粉, さつまいも, 有塩バター, 練りごま, ごま油	生姜, キャベツ, きゅうり, 人参, 玉葱, ほうれん草, 菊のり	506 kcal 22.1 g 14.4 g 2.1 g
10木	△白粥	○	△肉じゃがが煮 △さわやかサラダ ★△巨峰ゼリー △ウルトラスープ(和)	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ	精白米, さといも(冷凍), どんぶら, じゃがいも, 板こんにやく, 三温糖, ぐず粉, サラダ油	生姜, 冷凍グリーンピース, 人参, 玉葱, みかん缶, 白桃缶, キャベツ, きゅうり, 巨峰	497 kcal 21.4 g 12.0 g 1.9 g
11金	【たんぱく質の日】 △白粥	○	△鶏肉のテリス △ごまあえ △吉野汁	牛乳, ウルトラ寒天, 鶏胸肉	精白米, さといも(冷凍), どんぶら, 三温糖, ぐず粉, 練りごま, 上白糖, じゃがいも	玉葱, 生姜, ほうれん草, 大根, 人参	411 kcal 21.0 g 9.8 g 2.1 g
14月	△ちゃんこうどん	○	△ごまとはんぺんサラダ △さつま芋クリーム △ウルトラスープ	牛乳, 鶏もも肉, ★木綿豆腐, ウルトラ寒天, ★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用), 生クリーム	★ひやむぎ(乾), 三温糖, サラダ油, ぐず粉, ながいも, ごま油, 練りごま, さつまいも, 上白糖	生姜, 白菜, 人参, 玉葱, キャベツ, きゅうり	516 kcal 23.7 g 16.9 g 4.2 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がゆ	○	△ごまドレサラダ △じゃが芋とベーコンのスープ	牛乳, ウルトラ寒天, ★大豆水煮, 豚モモ, 干ひじき, しらす干し, ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米, ながいも, ぐず粉, 有塩バター, 練りごま, 上白糖, サラダ油, ごま油, じゃがいも	生姜, 人参, 玉葱, さやいんげん, きゅうり, 大根, キャベツ, 赤ピーマン, レモン果汁	451 kcal 20.0 g 15.1 g 1.9 g
16水	【中3修学旅行】 【19日~アジア大会・名古屋】 △パン粥(あんこ)	○	△カレー風味のポトフ △クリーム・サラダ △ウルトラスープ	牛乳, こしあん, 豚モモ, クリームチーズ, ウルトラ寒天	★食パン, さといも(冷凍), どんぶら, じゃがいも, ぐず粉, サラダ油, 三温糖	生姜, 玉葱, 人参, キャベツ, セロリ, えのきたけ, ブロッコリー, きゅうり, レモン果汁	573 kcal 28.1 g 21.1 g 2.2 g
17木	【中3修学旅行】 【試食会】 △白粥	○	△鮭のテリス(香味ソース) △辛子和え △実だくさん汁 △フルーツゼリー	牛乳, ウルトラ寒天, たいせいようさば, 鶏胸肉	精白米, さといも(冷凍), どんぶら, 練りごま, 三温糖, ぐず粉, さといも, サラダ油, 上白糖	生姜, 玉葱, ほうれん草, 人参, 大根, ねぎ, えのきたけ, ごぼう, 白桃缶, みかん缶	503 kcal 21.4 g 15.8 g 1.9 g
18金	【19日: 食育の日】 【20日~お彼岸】 △かつおめし粥	○	△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, ウルトラ寒天, かつお, 鶏胸肉, 干ひじき, ★ツナ, ★赤みそ, 生わかめ, こしあん	精白米, ながいも, ぐず粉, ごま油, 三温糖, サラダ油, 上白糖, じゃがいも	生姜, 人参, たけのこ水煮, 干し椎茸, きゅうり, キャベツ	510 kcal 23.6 g 12.5 g 1.9 g
21火	敬老の日						
22水	国民の休日						
23木	秋分の日						
24金	△白粥	○	△鮭のテリス(揚げ衣ソース) △切干大根のごま酢和え △みど汁(かぶ、豆腐)	牛乳, ウルトラ寒天, あじすり身, 鶏胸肉, ★白みそ, ★赤みそ, ★絹ごし豆腐	精白米, さといも(冷凍), どんぶら, ★生パン粉, 揚げ油, 三温糖, ぐず粉, 練りごま, ごま油	生姜, キャベツ, 大根, 人参, きゅうり, かぶ, ほうれん草	440 kcal 21.7 g 12.9 g 2.0 g
25土	【十五夜】 △白粥	○	△五目卵豆腐 △なすとピーマンの味噌炒め △けんちん汁(舞茸入り)	牛乳, ウルトラ寒天, ★たまご, ★絹ごし豆腐, 豚モモ, ★赤みそ	精白米, 三温糖, ぐず粉, サラダ油, ごま油, さといも	玉葱, 人参, 冷凍グリーンピース, なす, ★えだまめ(冷凍), ごぼう, 大根, まいたけ, ねぎ	500 kcal 24.6 g 16.3 g 2.1 g
28月	△白粥とキンパの具	○	△五目スープ △米粉のココアケーキ	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ, 刻みのり	精白米, ながいも, ぐず粉, サラダ油, 上白糖, 練りごま, ごま油, ★生パン粉, ★ピュアココア, 三温糖	生姜, 大根, 人参, ほうれん草, 玉葱	512 kcal 24.1 g 16.5 g 1.8 g
29火	△ハヤシライス	○	△グリーンサラダ △梨のコンポート △ウルトラスープ	牛乳, ウルトラ寒天, 豚モモ	精白米, さといも(冷凍), どんぶら, ★薄力粉, 有塩バター, サラダ油, 三温糖, ぐず粉	生姜, 人参, 玉葱, マッシュルーム, 冷凍グリーンピース, キャベツ, きゅうり, ほうれん草, 日本なし, レモン果汁	521 kcal 22.0 g 16.3 g 1.8 g
30水	△白粥	○	△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, ウルトラ寒天, 豚モモ, ★大豆水煮, ★木綿豆腐, ★赤みそ, 鶏胸肉, 生わかめ, 加糖練乳	精白米, ながいも, ぐず粉, 三温糖, ごま油, 上白糖	生姜, 玉葱, たけのこ水煮, 干し椎茸, 人参, ほうれん草	542 kcal 27.6 g 16.9 g 2.0 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	502 kcal 23.8 g 15.2 g 2.2 g
--	----	---------------------------------------

秋を楽しむお月見の行事



昔から、秋は1年のうちで最も月がきれに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の中間にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を觀賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里芋が収穫されることから、里芋をお供えすることや、「きぬかつぎ」などの里芋料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。本校でも十五夜では里芋を使用した料理を提供予定です。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。

