

令和6年度 10月給食献立予定表

東京都立城南特別支援学校
校長 濱野 建児

日曜日	普通食 献立名	後期食 献立名	中・初期食 献立名	使用している主な食材名
2 水	ごはん 回鍋肉 中華和え 豆腐と青菜のスープ 428kcal	軟飯 回鍋肉 中華和え 豆腐と青菜のスープ 393kcal	おかゆ 回鍋肉 中華和え 豆腐と青菜のスープ 324kcal	豚もも肉・みそ・豆腐・米・米ぬか油・三温糖・ごま油・ごま・しょうが・ビーツ・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・もやし・きゅうり・ねぎ・ごまつな
3 木	わかめごはん 鯖の利休焼き からし和え 味噌汁 383kcal	わかめ軟飯 鯖団子の練りごまあん からし和え 味噌汁 382kcal	わかめ粥 鯖フィッシュ練りごまあん からし和え 味噌汁 343kcal	わかめ・さわら・油揚げ・みそ・米・ごま・三温糖・しょうが・ごまつな・にんじん・キャベツ・なす・もやし
4 金	ごはん 鶏肉の梅味あんかけ 三色お浸し けんちん汁 和什作り 430kcal	軟飯 鶏団子の梅味あんかけ 三色お浸し けんちん汁 和什作り 386kcal	おかゆ 鶏フィッシュ梅味あんかけ 三色お浸し けんちん汁 和什作り 344kcal	鶏もも肉・みそ・豆腐・粉寒天・乳酸菌飲料・米・米ぬか油・薄力粉・ごま油・三温糖・じゃがいもでん粉・じゃがいも・上白糖・にんにく・梅干し・キャベツ・にんじん・ごまつな・だいこん・ごぼう・ねぎ・みかん缶詰
7 月	ごはん 和風ハンバーグ ごま和え 味噌汁 427kcal	軟飯 和風ハンバーグ ごま和え 味噌汁 373kcal	おかゆ 豚フィッシュ和風おろし ごま和え 味噌汁 300kcal	鶏ひき肉・豚ひき肉・牛乳・豆腐・わかめ・みそ・米・米ぬか油・パン粉・三温糖・ごま・練りごま・玉ねぎ・だいこん・ごまつな・にんじん・ねぎ
8 火	加うどん ツナ和え さつま芋の甘煮 448kcal	加うどん ツナ和え さつま芋の甘煮 453kcal	冷麦 鶏フィッシュ和えあんかけ ツナ和え さつま芋の甘煮 376kcal	油揚げ・鶏もも肉・ツナ・うどん・米ぬか油・じゃがいもでん粉・三温糖・さつまいも・上白糖・にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ・ごまつな・キャベツ・だいこん・レモン果汁
9 水	ブルギ丼 わかめサラダ 野菜スープ ぶどうゼリー 416kcal	ブルギ丼 わかめサラダ 野菜スープ ぶどうゼリー 356kcal	おかゆ 豚フィッシュブルギ丼 わかめサラダ 野菜スープ ぶどうゼリー 318kcal	鶏もも肉・わかめ・粉寒天・米・米ぬか油・三温糖・ごま油・上白糖・玉ねぎ・にんじん・もやし・しょうが・にんにく・にら・きゅうり・キャベツ・にんじん・えのきたけ・ぶどうジュース
10 木	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ ルンザサラダ ジャが芋とパスタのスープ 396kcal	軟飯 鶏団子のトマトソースかけ ルンザサラダ ジャが芋とパスタのスープ 374kcal	おかゆ 鶏フィッシュトマトソースかけ ルンザサラダ ジャが芋とパスタのスープ 317kcal	鶏もも肉・パスタ・米・薄力粉・米ぬか油・三温糖・じゃがいも・にんにく・玉ねぎ・マヨネーズ・トマト缶詰・キャベツ・きゅうり・にんじん
11 金	ひじきごはん ぎせい豆腐あんかけ おかか和え 生姜汁 442kcal	ひじき軟飯 ぎせい豆腐あんかけ おかか和え 生姜汁 381kcal	ひじき粥 ぎせい豆腐あんかけ おかか和え 生姜汁 322kcal	ひじき・油揚げ・鶏もも肉・豆腐・鶏ひき肉・たまご・かつお節・米・米ぬか油・三温糖・じゃがいもでん粉・にんじん・ねぎ・しいたけ・だいこん・きゅうり・しめじ・しょうが
15 火	大豆ごはん 鶏肉の照り焼き ゆかり和え すまし汁 梨 423kcal	大豆軟飯 鶏団子の照り焼きあんかけ ゆかり和え すまし汁 梨のソフト 348kcal	大豆粥 鶏フィッシュ照り焼きあんかけ ゆかり和え すまし汁 梨のソフト 303kcal	油揚げ・大豆・鶏もも肉・かまぼこ・米・米ぬか油・三温糖・じゃがいもでん粉・にんじん・しょうが・キャベツ・きゅうり・もやし・ごまつな・ゆかり粉・梨
16 水	ごはん 鯖の味噌煮 お浸し 野菜椀 428kcal	軟飯 鯖団子の味噌煮 お浸し 野菜椀 407kcal	おかゆ 鯖フィッシュの味噌煮 お浸し 野菜椀 361kcal	さば・みそ・米・三温糖・ごぼう・しょうが・はくさい・にんじん・ごまつな・だいこん・えのきたけ・ねぎ
17 木	ハヤシライス しらすサラダ ズッキーニスープ 430kcal	ハヤシライス しらすサラダ ズッキーニスープ 421kcal	おかゆ 豚フィッシュハヤシライス しらすサラダ ズッキーニスープ 375kcal	豚もも肉・生クリーム・しらす干し・わかめ・米・米ぬか油・三温糖・バター・薄力粉・玉ねぎ・マヨネーズ・トマト缶詰・レモン果汁・きゅうり・だいこん・にんじん・キャベツ・セロリ
18 金	ごはん 鶏団子と野菜の煮物 ブロッコリーサラダ かき玉汁 437kcal	軟飯 鶏団子と野菜の煮物 ブロッコリーサラダ かき玉汁 391kcal	おかゆ 鶏フィッシュと野菜の煮物 ブロッコリーサラダ かき玉汁 399kcal	鶏ひき肉・たまご・米・パン粉・さといも・三温糖・米ぬか油・春雨・ごま油・ごま・しょうが・にんじん・だいこん・さやいんげん・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・ねぎ
21 月	しらすゆかりごはん 厚焼き卵 酢みそ和え のっぺい汁 426kcal	しらすゆかり軟飯 厚焼き卵 酢みそ和え のっぺい汁 364kcal	しらすゆかり粥 厚焼き卵 酢みそ和え のっぺい汁 341kcal	しらす干し・鶏ひき肉・たまご・わかめ・みそ・鶏もも肉・米・ごま・米ぬか油・上白糖・三温糖・じゃがいも・じゃがいもでん粉・にんじん・ねぎ・だいこん・きゅうり・キャベツ・ごぼう・ゆかり粉
22 火	五目チャーハン 春雨サラダ 豆腐スープ ミルクプリン 441kcal	五目チャーハン 春雨サラダ 豆腐スープ ミルクプリン 436kcal	おかゆ 豚フィッシュねぎ醤油あんかけ 春雨サラダ 豆腐スープ ミルクプリン 406kcal	豚・たまご・豆腐・牛乳・生クリーム・揚げ寒天・米・米ぬか油・春雨・ごま油・三温糖・ごま・上白糖・メープルシロップ・玉ねぎ・ねぎ・赤パプリカ・しいたけ・もやし・きゅうり・ごまつな・えのきたけ
23 水	ごはん 鯖の薬味焼き ひじきの五目炒り煮 豚汁 423kcal	軟飯 鯖団子のねぎあんかけ ひじきの五目炒り煮 豚汁 394kcal	おかゆ 鯖フィッシュねぎあんかけ ひじきの五目炒り煮 豚汁 364kcal	さわら・ひじき・大豆・油揚げ・豚もも肉・みそ・米・米ぬか油・三温糖・ごま油・じゃがいも・にんにく・しょうが・ねぎ・さやいんげん・にんじん・だいこん・ごぼう
24 木	スパゲティミートソース 大根のサラダ コーンスープ 463kcal	スパゲティミートソース 大根のサラダ コーンスープ 426kcal	冷麦 豚フィッシュミートソース 大根のサラダ コーンスープ 353kcal	豚ひき肉・チーズ・スパゲティ・米ぬか油・薄力粉・三温糖・じゃがいもでん粉・にんにく・しょうが・にんじん・玉ねぎ・セロリ・マヨネーズ・だいこん・ごまつな・とうもろこし
25 金	ごはん 肉豆腐 野菜の甘酢和え すまし汁 408kcal	軟飯 肉豆腐 野菜の甘酢和え すまし汁 390kcal	おかゆ 肉豆腐 野菜の甘酢和え すまし汁 329kcal	豆腐・豚もも肉・わかめ・米・春雨・三温糖・ごま・練りごま・ごま油・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・ごまつな・もやし・キャベツ・しいたけ
28 月	親子丼 レモン醤油和え 味噌汁 431kcal	親子丼 レモン醤油和え 味噌汁 412kcal	おかゆ 鶏フィッシュ醤油あんかけ レモン醤油和え 味噌汁 335kcal	鶏もも肉・たまご・油あげ・みそ・米・三温糖・じゃがいもでん粉・しいたけ・にんじん・玉ねぎ・もやし・キャベツ・ごまつな・レモン果汁・ねぎ
29 火	ミルクパン 和什作り ルンザサラダ 448kcal	スープハンバーグ 鶏団子の和什作り ルンザサラダ 460kcal	パン粥 鶏フィッシュ和什作り ルンザサラダ 426kcal	鶏もも肉・牛乳・生クリーム・ミルク・米ぬか油・じゃがいも・バター・薄力粉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・マヨネーズ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・みかん缶詰・りんご缶詰・バナナ缶詰
30 水	ごはん 鯖の磯辺焼き 練りごま和え 吉野汁 397kcal	軟飯 鯖団子ののりあんかけ 練りごま和え 吉野汁 414kcal	おかゆ 鯖フィッシュのりあんかけ 練りごま和え 吉野汁 367kcal	さば・青のり・油揚げ・米・練りごま・三温糖・じゃがいも・じゃがいもでん粉・キャベツ・にんじん・だいこん・えのきたけ・しょうが
31 木	～ハロウィン献立～ ガーリックライス ツナサラダ かぼちゃのスープ 450kcal	～ハロウィン献立～ ガーリックライス ツナサラダ かぼちゃのスープ 419kcal	～ハロウィン献立～ おかゆ 鶏フィッシュガーリックライス ツナサラダ かぼちゃのスープ 381kcal	鶏もも肉・ツナ・牛乳・生クリーム・米・米ぬか油・じゃがいもでん粉・にんにく・玉ねぎ・にんじん・マヨネーズ・きゅうり・キャベツ・かぼちゃ・とうもろこし

◎牛乳(ウルトラミルク)は、毎日つきます。◎都合により、献立内容や使用食材を変更する場合があります。

◎栄養価は、幼稚部・小学部低学年(普通食・後期食450kcal/中期食・初期食380kcal)を基準としています。

(小学部高学年1.2倍、中学部・高等部1.4倍)

◎献立表に記載されているkcalは、牛乳1本(200cc)126kcalを含んだ値です。

◎料理により、かつお厚削り、昆布、鶏骨、豚骨などでだしをとっています。

◎各種食物アレルギー対応食も同一給食室内で調理を行っています。あらかじめ御了承ください。

