



令和8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 金	ミルクパン ポーク汁 三色サラダ ミルクパンソース添え 462kcal	スープパン ポーク汁 三色サラダ ミルクパンソースかけ 500kcal	パン粥 ポーク汁 三色サラダ ミルクパンソースかけ 484kcal	豚もも肉・牛乳・生クリーム・ウチワ寒天・ミルク・米ぬか油・じゃがいも・薄力粉・三温糖・上白糖・にんにく・玉ねぎ・にんじん・マツタケ・もやし・こまつな・いちご・ジャム
5 月	ごはん 鯖の利休焼き 梅肉和え 野菜碗 はちみつレモンゼリー 388kcal	軟飯 鯖団子練りごまあん 梅肉和え 野菜碗 はちみつレモンゼリー 377kcal	おかゆ 鯖団子練りごまあん 梅肉和え 野菜碗 はちみつレモンゼリー 357kcal	さくら・粉寒天・米・三温糖・ごま・上白糖・はちみつ・しょうが・きゅうり・もやし・えのきたけ・梅干し・大根・にんじん・しいたけ・レモン果汁
6 火	ごはん 麻婆豆腐 三色ナムル 青菜と卵のスープ 434kcal	軟飯 麻婆豆腐 三色ナムル 青菜と卵のスープ 404kcal	おかゆ 麻婆豆腐 三色ナムル 青菜と卵のスープ 362kcal	豚ひき肉・豆腐・みそ・たまご・米・米ぬか油・三温糖・ごま油・じゃがいもでん粉・ごま・にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・しいたけ・にら・だいこん・ほうれんそう
7 水	きつねうどん レモン醤油和え 牛乳寒黒蜜ソース 404kcal	きつねうどん レモン醤油和え 牛乳寒黒蜜ソース 378kcal	冷麦 豚団子醤油あんかけ豆腐添え レモン醤油和え 牛乳寒黒蜜ソース 339kcal	油揚げ・豚もも肉・牛乳・生クリーム・ウチワ寒天・うどん・三温糖・じゃがいもでん粉・上白糖・黒砂糖・ぶなしめじ・こまつな・ねぎ・もやし・キャベツ・にんじん・レモン果汁
8 木	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ プロッキーサラダ じゃがいもとベーコンのスープ 399kcal	軟飯 鶏団子トマトソースかけ プロッキーサラダ じゃがいもとベーコンのスープ 363kcal	おかゆ 鶏団子トマトソースかけ プロッキーサラダ じゃがいもとベーコンのスープ 314kcal	鶏もも肉・ベーコン・米・薄力粉・米ぬか油・三温糖・じゃがいも・にんにく・玉ねぎ・マツタケ・トマト缶・プロッキー・キャベツ・きゅうり・にんじん・こまつな
9 金	ごはん 鮭の漬け焼き大根ソース えのきたけ みそ汁 ヨーグルトゼリー 409kcal	軟飯 鮭団子大根ソース えのきたけ みそ汁 ヨーグルトゼリー 394kcal	おかゆ 鮭団子大根ソース えのきたけ みそ汁 ヨーグルトゼリー 372kcal	鮭・みそ・牛乳・ヨーグルト・ウチワ寒天・米・上白糖・だいこん・しょうが・レモン果汁・キャベツ・にんじん・えのきたけ・こまつな・玉ねぎ・ブルーベリー・ジャム
13 火	さつまいもご飯 鶏肉の香味焼き おかか和え 豚汁 441kcal	さつまいも軟飯 鶏団子の香味蒸し おかか和え 豚汁 370kcal	さつまいも粥 鶏団子の香味蒸し おかか和え 豚汁 345kcal	鶏もも肉・かつお節・豚もも肉・油揚げ・みそ・米・さつまいも・ごま・じゃがいもでん粉・米ぬか油・さといも・しょうが・ねぎ・しそ・だいこん・きゅうり・ぶなしめじ・にんじん・ごぼう
14 水	ごはん ハンバーグ・マッシュルームソース カラフルサラダ 野菜スープ 421kcal	軟飯 ハンバーグ・マッシュルームソース カラフルサラダ 野菜スープ 382kcal	おかゆ 豚団子・マッシュルームソース カラフルサラダ 野菜スープ 302kcal	豚ひき肉・鶏ひき肉・牛乳・生クリーム・米・米ぬか油・パン粉・バター・三温糖・薄力粉・玉ねぎ・マッシュルーム・プロッキー・だいこん・赤パプリカ・黄パプリカ・キャベツ・にんじん・えのきたけ
15 木	ごはん 鯖の磯辺焼き 野菜の甘酢和え けんちん汁 白ごま牛乳ゼリー 433kcal	軟飯 鯖団子のりあんかけ 野菜の甘酢和え けんちん汁 白ごま牛乳ゼリー 435kcal	おかゆ 鯖団子のりあんかけ 野菜の甘酢和え けんちん汁 白ごま牛乳ゼリー 411kcal	さば・青のり・わかめ・豆腐・牛乳・ウチワ寒天・米・ごま・三温糖・ごま油・さといも・もやし・にんじん・キャベツ・だいこん・ねぎ・ごぼう
16 金	中華丼 わかめサラダ 豆腐と青菜のスープ 杓付ゼリー 409kcal	中華丼 わかめサラダ 豆腐と青菜のスープ 杓付ゼリー 383kcal	おかゆ 豚団子中華あんかけ わかめサラダ 豆腐と青菜のスープ 杓付ゼリー 344kcal	豚もも肉・いか・わかめ・豆腐・粉寒天・乳酸菌飲料・米・米ぬか油・じゃがいもでん粉・三温糖・ごま油・上白糖・にんにく・しょうが・にんじん・白菜・にら・きゅうり・玉ねぎ・キャベツ・しいたけ・こまつな・みかん缶
19 月	ごはん 豚肉のすき焼き煮 酢みそ和え 生姜汁 432kcal	軟飯 豚団子のすき焼き煮 酢みそ和え 生姜汁 392kcal	おかゆ 豚団子のすき焼き煮 酢みそ和え 生姜汁 355kcal	豚もも肉・豆腐・わかめ・みそ・米・米ぬか油・じゃがいも・春雨・三温糖・にんじん・はくさい・ねぎ・きゅうり・キャベツ・だいこん・しょうが
20 火	こまつなパン 鶏肉と野菜の和付汁 しらすサラダ キャロットゼリー 472kcal	スープパン 鶏団子と野菜の和付汁 しらすサラダ キャロットゼリー 507kcal	パン粥 鶏団子と野菜の和付汁 しらすサラダ キャロットゼリー 501kcal	鶏もも肉・牛乳・生クリーム・しらす・わかめ・ウチワ寒天・こまつなパン・米ぬか油・じゃがいも・バター・薄力粉・三温糖・上白糖・玉ねぎ・にんじん・セリ・マッシュルーム・プロッキー・レモン果汁・きゅうり・だいこん・りんごジュース
21 水	～十三夜献立～ 栗ごはん 五目卵焼きあんかけ お浸し 豆乳汁 457kcal	～十三夜献立～ 栗軟飯 五目卵焼きあんかけ お浸し 豆乳汁 416kcal	～十三夜献立～ 栗粥 五目卵焼きあんかけ お浸し 豆乳汁 382kcal	たまご・鶏ひき肉・生揚げ・豆乳・みそ・米・くり・ごま油・三温糖・じゃがいもでん粉・さつまいも・にんじん・ほうれんそう・はくさい・こまつな・だいこん・ねぎ
22 木	ごはん 鮭の西京焼き ごま和え 吉野汁 いもようかん 444kcal	軟飯 鮭団子西京味噌あん ごま和え 吉野汁 いもようかん 436kcal	おかゆ 鮭団子西京味噌あん ごま和え 吉野汁 いもようかん 395kcal	さけ・みそ・油揚げ・粉寒天・生クリーム・三温糖・ごま・さといも・じゃがいもでん粉・さつまいも・こまつな・だいこん・にんじん・しいたけ・しょうが
23 金	ごはん さんが焼き風つくね焼き ゆかり和え みそ汁 463kcal	軟飯 さんが焼き風つくね蒸し ゆかり和え みそ汁 424kcal	おかゆ あじ団子しょうゆあん ゆかり和え みそ汁 305kcal	あじ・豚ひき肉・豆腐・みそ・米・上白糖・じゃがいもでん粉・三温糖・じゃがいも・しょうが・ねぎ・しそ・キャベツ・にんじん・きゅうり・もやし・玉ねぎ
26 月	親子丼 からし和え けの汁 りんごゼリー 460kcal	親子丼 からし和え けの汁 りんごゼリー 428kcal	おかゆ 鶏団子醤油あんかけ からし和え けの汁 りんごゼリー 384kcal	鶏もも肉・たまご・豆腐・油揚げ・みそ・粉寒天・米・三温糖・じゃがいもでん粉・上白糖・しいたけ・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・こまつな・キャベツ・だいこん・ごぼう・りんごジュース
27 火	豚肉のあんかけ中華そば 中華和え 豆腐スープ ぶどうゼリー 411kcal	豚団子のあんかけ中華そば 中華和え 豆腐スープ ぶどうゼリー 401kcal	冷麦 豚団子中華あんかけ 中華和え 豆腐スープ ぶどうゼリー 352kcal	豚肉・豆腐・粉寒天・米ぬか油・ごま油・蒸し中華めん・じゃがいもでん粉・三温糖・ごま・上白糖・にんにく・しょうが・もやし・玉ねぎ・にんじん・しいたけ・にら・きゅうり・こまつな・ねぎ・ぶどうジュース
28 水	まいたけごはん 鯖の香り焼き 練りごま和え のっぺい汁 431kcal	まいたけ軟飯 鯖団子香りソースかけ 練りごま和え のっぺい汁 405kcal	まいたけ粥 鯖団子香りソースかけ 練りごま和え のっぺい汁 390kcal	油揚げ・さば・鶏もも肉・米・米ぬか油・ごま・三温糖・さといも・じゃがいもでん粉・まいたけ・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・だいこん・ごぼう
29 木	ごはん 鶏肉のBBQソース キャベツと大根のサラダ 卵スープ 427kcal	軟飯 鶏団子BBQソース キャベツと大根のサラダ 卵スープ 375kcal	おかゆ 鶏団子BBQソース キャベツと大根のサラダ 卵スープ 325kcal	鶏もも肉・たまご・米・米ぬか油・薄力粉・三温糖・上白糖・じゃがいもでん粉・ねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ・だいこん・にんじん・きゅうり・しいたけ・玉ねぎ
30 金	～ハロウィン献立～ オムレツ ごぼうサラダ ミネストローネ パンプキンス 466kcal	～ハロウィン献立～ オムレツ ごぼうサラダ ミネストローネ パンプキンス 440kcal	～ハロウィン献立～ おかゆ パン・コンテ・オムレツ ごぼうサラダ ミネストローネ パンプキンス 399kcal	ベーコン・鶏もも肉・みそ・ウチワ寒天・牛乳・生クリーム・米・米ぬか油・ミネストローネ・三温糖・ごま・じゃがいも・薄力粉・メープルシロップ・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・キャベツ・ごぼう・トマト缶・かぼちゃ

◎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おります。あらかじめ御了承ください。

◎裏面に『給食だより』を掲載しています。

