

[学校給食 予定献立表]

令和6年9月
東京都立青山特別支援学校

日	主食	副食	牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	～赤のなかま～ 血や肉になる	～黄のなかま～ 熱や力の元になる	～緑のなかま～ 体の調子を整える
3 火	ツナとトマト スパゲティ	コールスローサラダ ポテトのスープ ピーチゼリー	○	674 kcal 26.9 g 22.8 g 100.0 g	まぐろ缶詰(油漬70%肉)、ピザ用チーズ、ロースハム短冊、粉寒天、牛乳	マカロニ・スパゲティ、オリーブ油、薄力粉、三温糖、じゃがいも、上白糖	にんにく(りん茎)、玉葱、セロリ、にんじん、ダイストマト缶詰、きゅうり、とうもろこし缶詰(体丸)、キャベツ、しょうが、こまつな、★もも(缶詰液汁)、レモン(果汁、生)、★黄桃缶
4 水	麦ごはん	マーボー豆腐 中華風サラダ えのきと小松菜のスープ	○	668 kcal 32.4 g 22.1 g 89.7 g	豚モモ挽肉、木綿豆腐、豆みそ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、ボンレスハム千切り、ベーコン千切り、牛乳	無洗米(精白米)、無洗米(はいが精米)、精麦、炒め油(米油)、三温糖、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ(乾)、白ごま(いり)	にんにく(りん茎)、しょうが、ねぎ、たけのこ(水煮缶詰)、にんじん、にんにく(りん茎)、しょうが、きゅうり、玉葱、えのきたけ、こまつな
5 木	麦ごはん	生揚げと豚肉のみそ炒め もやしと胡瓜の和え物 かき玉汁	○	698 kcal 34.2 g 25.6 g 89.2 g	豚モモコマ、生揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、ロースハム短冊、★たまご、牛乳	無洗米(精白米)、無洗米(はいが精米)、精麦、炒め油(米油)、三温糖、ごま油、かたくり粉	ゆでたけのこ短冊、干し椎茸、青ピーマン、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく(りん茎)、しょうが、きゅうり、もやし、玉葱、チンゲンツアイ
6 金	ココア揚げパン	ポターージュ風スープ サラミサラダ	○	614 kcal 22.0 g 27.2 g 77.4 g	鶏もも皮なしこま、牛乳1L、生クリーム、ソフトサラミ短冊、牛乳	ミルクパン、揚げ油(米油)、グラニュー糖、じゃがいも、炒め油(米油)、有塩バター、薄力粉、三温糖、オリーブ油	ねぎ、しょうが、玉葱、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、とうもろこし缶詰(体丸)
9 月	麦ごはん	かれいの甘みそかけ 菊花おひたし 切干大根の炒め煮 みそ汁	○	623 kcal 32.2 g 14.1 g 98.4 g	からすかれい、西京白みそ、糸削り、油揚げ、りしりこんぶ(素干し)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、カットわかめ、牛乳	無洗米(精白米)、無洗米(はいが精米)、精麦、かたくり粉、三温糖、板こんにやく、ごま油、炒め油(米油)、じゃがいも	キャベツ、こまつな、きくの花、切干しだいこん、にんじん、さやいんげん、玉葱
10 火	麦ごはん ごまひじきふりかけ	五目厚焼卵 キャベツごま和え みそ汁 果物(なし)	○	596 kcal 26.0 g 20.1 g 83.5 g	鶏もも挽肉、★たまご、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、木綿豆腐、牛乳	無洗米(精白米)、無洗米(はいが精米)、精麦、炒め油(米油)、三温糖、白ごま(いり)、白ごま(すり)	生しいたけ(菌床栽培、生)、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、日本なし
11 水	鶏南ばらうどん	ごぼうサラダ ココアゼリー(ホイップ)	○	704 kcal 26.4 g 27.7 g 93.7 g	鶏もも皮つきこま、油揚げ、りしりこんぶ(素干し)、米みそ(淡色辛みそ)、粉寒天、牛乳1L、生クリーム、ネバアクリーム(乳脂肪)、牛乳	冷凍細うどん(給食会)、炒め油(米油)、かたくり粉、ごま油、★マヨネーズ(卵黄型)、三温糖、白ごま(いり)、上白糖	玉葱、にんじん、ねぎ、わけぎ、こまつな、ごぼう、キャベツ、とうもろこし缶詰(体丸)
12 木	ミルクパン	おからのキッシュ ジャーマンポテト キャベツのスープ 果物(りんご)	○	686 kcal 28.3 g 28.5 g 81.4 g	鶏もも挽肉、おから(新製法)、★たまご、生クリーム、ベーコン短冊、ロースハム短冊、牛乳	ミルクパン、炒め油(米油)、有塩バター、パン粉(乾燥)、じゃがいも	玉葱、しょうが、キャベツ、にんじん、りんご
13 金	麦ごはん	鶏のから揚げ おひたし 根菜そぼろ炒り煮 すまし汁	○	670 kcal 34.1 g 22.6 g 89.4 g	鶏もも皮なし、★たまご、糸削り、鶏むね皮なし挽肉 二度挽、りしりこんぶ(素干し)、牛乳	無洗米(精白米)、無洗米(はいが精米)、精麦、上新粉、かたくり粉、揚げ油(米油)、板こんにやく、炒め油(米油)、ごま油	しょうが、こまつな、キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、はくさい、ぶなしめじ、ねぎ、こねぎ
17 火	豚丼	青菜のごま和え 沢煮椀	○	637 kcal 31.0 g 17.2 g 94.4 g	豚モモこま、油揚げ、りしりこんぶ(素干し)、牛乳	無洗米(精白米)、無洗米(はいが精米)、精麦、三温糖、炒め油(米油)、しらたき、かたくり粉、白ごま(すり)、ねりごま(白)	しょうが、玉葱、グリーンピース(冷凍)、こまつな、もやし、ごぼう、にんじん、だいこん、こねぎ
18 水	チキンライス	スペイン風オムレツ きのこのスープ フルーツポンチ	○	743 kcal 28.9 g 22.3 g 105.9 g	鶏もも皮なしこま、ベーコン短冊、★たまご、生クリーム、ベーコン千切り、牛乳	無洗米(精白米)、無洗米(はいが精米)、オリーブ油、炒め油(米油)、じゃがいも、上白糖	トマト缶詰(ジュース)、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、しょうが、えのきたけ、ひらたけ、こまつな、レモン(果汁、生)、蜜柑缶詰(果肉)、★白桃
19 木	麦ごはん	チンジャオロースー 糸寒天のサラダ 豆腐と青梗菜のスープ	○	658 kcal 32.4 g 21.2 g 90.4 g	豚モモ細切り、糸寒天、ベーコン千切り、木綿豆腐、牛乳	無洗米(精白米)、無洗米(はいが精米)、精麦、かたくり粉、炒め油(米油)、三温糖、ごま油、白ごま(いり)	にんにく(りん茎)、しょうが、赤ピーマン、青ピーマン、ゆでたけのこ千切り、玉葱、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし缶詰(体丸)、ねぎ、干し椎茸、チンゲンツアイ
20 金	麦ごはん	あじのかば焼き からし和え かぼちゃの甘煮 おくずかけ	○	661 kcal 32.4 g 17.6 g 101.2 g	あじ開き、カットわかめ、焼き竹輪、りしりこんぶ(素干し)、油揚げ、牛乳	無洗米(精白米)、精麦、薄力粉、かたくり粉、揚げ油(米油)、三温糖、しらたき、そうめん・ひやむぎ(乾)	しょうが、キャベツ、きゅうり、西洋かぼちゃ、ごぼう、にんじん、さやいんげん
24 火	ジャージャー麺	野菜のナムル 卵とトマトのスープ 飲むヨーグルト(ジョア)	ジョア ○	657 kcal 31.7 g 19.5 g 87.3 g	豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、鶏ささ身 筋・薄皮取り、ベーコン千切り、★たまご、ジョア(プレーン)	蒸し中華めん(給食会)、ごま油、炒め油(米油)、三温糖、かたくり粉、白ごま(いり)	ねぎ、しょうが、たけのこ(水煮缶詰)、干し椎茸、きゅうり、もやし、だいこん、こまつな、にんにく(りん茎)、玉葱、トマト
25 水	麦ごはん	豆腐ハンバーグ おかか和え 肉じゃが みそ汁 果物(みかん)	○	719 kcal 36.1 g 19.4 g 110.6 g	鶏若鶏肉ひき肉、木綿豆腐、おから(新製法)、糸削り、豚モモ脂なしこま、りしりこんぶ(素干し)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、カットわかめ、牛乳	無洗米(精白米)、無洗米(はいが精米)、精麦、かたくり粉、三温糖、ごま油、炒め油(米油)、じゃがいも、しらたき	ねぎ、にんじん、生しいたけ(菌床栽培、生)、キャベツ、きゅうり、もやし、玉葱、グリーンピース(冷凍)、さやいんげん、えのきたけ、温州蜜柑(早生、生)
26 木	ポークカレーライス	和風サラダ 小松菜のスープ	○	629 kcal 22.7 g 17.9 g 101.4 g	豚モモこま、ピザ用チーズ、カットわかめ、牛乳	無洗米(精白米)、精麦、炒め油(米油)、薄力粉、じゃがいも、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、フルーツチャツネ、はくさい、だいこん、こまつな
27 金	栗ごはん	さばの塩焼き 酢の物(汁入) 叢雲(かき玉)汁 果物(なし)	○	623 kcal 30.0 g 22.2 g 83.9 g	さば、★しらす干し(微乾燥品)、カットわかめ、りしりこんぶ(素干し)、★たまご、牛乳	無洗米(精白米)、もち米、日本ぐり、黒ごま(いり)、三温糖、かたくり粉	きゅうり、玉葱、にんじん、こまつな、日本なし
30 月	キムチチャーハン	もやしのナムル 中華風コーンスープ あんにん豆腐	○	698 kcal 28.5 g 23.7 g 97.6 g	豚ひき肉、★たまご、鶏ささ身 筋・薄皮取り、ベーコン千切り、絹ごし豆腐、粉寒天、牛乳	無洗米(精白米)、精麦、ごま油、三温糖、炒め油(米油)、白ごま(いり)、かたくり粉、上白糖	はくさい(キムチ漬け)、にんじん、ねぎ、青ピーマン、もやし、こまつな、にんにく(りん茎)、玉葱、とうもろこし缶詰、しょうが、レモン(果汁、生)、蜜柑缶詰(果肉)、パイン缶

★はアレルギー対象食品です

コングツ モクヒョフ
～今月の目標～

苦手な食べ物にも
挑戦しよう

※学校行事・入荷状況等により、内容が変更になる場合があります
※中学部の栄養量に対し小学部低学年は約7割、高学年は約8割の
栄養量を提供しています

《中学部栄養量平均》エネルギー 664kcal 食塩相当量 3.1g