［ 学校給食　予定献立表 ］

令和６年１０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
2 水	きな粉揚げパン● チキントマトシチュー● コールスローサラダ		○	672 kcal 28.1 g 28.8 g 84.4 g	きな粉(大豆)，鶏もも皮なしこま, ひよこまめ(乾)，ロースハム, 牛乳	コッペパン, 米油, グラニュー糖, じゃがいも, 三温糖, 薄力粉, オリーブ油	にんにく(りん茎)，しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, トマト缶, グリンピース(冷凍)，きゅうり, とうもろこし缶, キャベツ
3 木	麦ごはん 鶏そぼろふりかけ	鮭の西京焼き 野菜の昆布和え みそ汁	○	600 kcal 34.2 g 17.9 g 81.8 g	鶏もも挽肉, 生鮭, 西京白みそ, 塩昆布, 米みそ(淡色)，米みそ(赤色)，絹ごし豆腐, 牛乳	無洗米（精白米），無洗米（はいが精米），精麦, 米油, 三温糖	しょうが, こまつな, キャベツ, 玉葱, にんじん
4 金	チャーハン	中華風サラダ 豆腐と青梗菜のスープ 果物(なし)	○	601 kcal 25.9 g 18.8 g 85.2 g	ボンレスハム, 焼き豚, ★たまご, ベーコン, 木綿豆腐, 牛乳	無洗米（精白米），無洗米（はいが精米），精麦, 米油, ごま油, 三温糖, 緑豆はるさめ(乾)，白ごま(いり)，かたくり粉	しょうが, ねぎ, もやし, きゅうり, 玉葱, しょうが, 干し椎茸, チンゲンツァイ, 日本なし
7 月	麦ごはん	さばのみそ煮 のり酢和え 大根きんぴら みそ汁	○	718 kcal 34.0 g 27.2 g 91.7 g	さば, 米みそ(赤色)，まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)，きざみのり, 米みそ(淡色)，油揚げ, 牛乳	無洗米（精白米），洗米（七分米），精麦, 三温糖, 上白糖, 米油, ごま油, 白ごま(いり)	しょうが, ほうれんそう, もやし, だいこん, にんじん, はくさい
8 火	麦ごはん	マーボーなす いかのサラダ もやしのスープ	○	695 kcal 33.0 g 27.6 g 85.1 g	豚モモ挽肉, 木綿豆腐, 豆みそ, 米みそ(淡色)，米みそ(赤色)，いか, わかめ, ベーコン, 牛乳	無洗米（精白米），無洗米（はいが精米），精麦, 米油, 三温糖, かたくり粉, ごま油	にんにく(りん茎)，しょうが, ねぎ, たけのこ(水煮)，にんじん, なす, にら, キャベツ, きゅうり, もやし, こまつな
9 水	～ブックメニュー①～ カレーライス●	大豆のサラダ コンソメスープ	○	726 kcal 25.0 g 25.5 g 102.8 g	鶏もも皮つき, ピザ用チーズ, 大豆(国産､乾)，ベーコン, 牛乳	無洗米（精白米），無洗米（はいが精米），精麦, 米油, 薄力粉, じゃがいも, 三温糖, オリーブ油	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, キャベツ, きゅうり, かぶ, セロリー
10 木	～目の愛護デー～ ソース焼きそば	大根とツナのサラダ サンラータン風スープ 飲むヨーグルト（ブルーベリー）	ｼﾞｮｱ ○	662 kcal 33.3 g 16.8 g 94.8 g	豚モモこま, 焼き竹輪, あおのり, まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)，鶏もも皮なし, 絹ごし豆腐, ★たまご, ジョア(ブルーベリー)	蒸し中華めん, 米油, 三温糖, かたくり粉, ごま油	キャベツ, 青ピーマン, にんじん, だいこん, きゅうり, 玉葱, 赤ピーマン, しょうが, チンゲンツァイ
11 金	ひじきご飯	かじきの揚げ煮 白菜のゆかり和え さつま汁 果物(かき)	○	758 kcal 34.9 g 27.2 g 101.8 g	鶏もも挽肉, 芽ひじき, めかじき, 鶏もも皮なし, 米みそ(淡色)，米みそ(赤色)，牛乳	無洗米（精白米），無洗米（はいが精米），精麦, 米油, しらたき, 三温糖, かたくり粉, さつまいも, ごま油	にんじん, ごぼう, ゆでたけのこ, しょうが, はくさい, こまつな, ゆかり, だいこん, ねぎ, かき(甘がき)
15 火	～十三夜～ さつまいもご飯	五目厚焼卵 おかか和え 野菜のみそ炒め すまし汁	○	660 kcal 28.7 g 21.4 g 92.8 g	鶏もも挽肉, ★たまご, 糸削り, 豚モモコマ, 西京白みそ, りしりこんぶ(素干し)，牛乳	無洗米（精白米），もち米, さつまいも, 黒ごま(いり)，三温糖, ごま油, 板こんにゃく, 米油, 緑豆はるさめ(乾)	生しいたけ(菌床栽培、生)，にんじん, ほうれんそう, はくさい, きゅうり, もやし, ゆでたけのこ, 青ピーマン, しょうが, 干し椎茸, こまつな
16 水	麦ごはん	マーボー豆腐 野菜のナムル 白菜のスープ	○	623 kcal 32.4 g 20.4 g 83.2 g	豚モモ挽肉, 木綿豆腐, 豆みそ, 米みそ(淡色)，米みそ(赤色)，鶏ささ身, ロースハム, 牛乳	無洗米（精白米），無洗米（はいが精米），精麦, 米油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, 白ごま(いり)	にんにく(りん茎)，しょうが, ねぎ, たけのこ(水煮)，にんじん, にら, だいこん, こまつな, はくさい
17 木	セサミトースト	ホワイトシチュー● ブロッコリーサラダ 果物(ぶどう)	○	717 kcal 26.6 g 36.3 g 82.4 g	鶏もも皮つきこま, ピザ用チーズ, ロースハム, 牛乳	食パン, 有塩バター, ねりごま（白），上白糖, はちみつ, じゃがいも, 米油, 薄力粉, オリーブ油, 三温糖	玉葱, にんじん, グリンピース(冷凍)，ブロッコリー, キャベツ, ぶどう
18 金	麦ごはん	豚肉と大根の洋風炒め煮 ポテトサラダ みそ汁	○	711 kcal 31.8 g 26.1 g 98.2 g	豚モモ, 西京白みそ, ロースハム, 米みそ(淡色)，米みそ(赤色)，絹ごし豆腐, 牛乳	無洗米（精白米），洗米（七分米），精麦, 米油, かたくり粉, ごま油, じゃがいも, ★マヨネーズ(全卵型)	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, だいこん, トマト, 赤ピーマン, こまつな, とうもろこし缶, きゅうり, レモン(果汁)，えのきたけ, キャベツ
21 月	～ブックメニュー②～ しょうゆラーメン	和風サラダ ヨーグルトカップケーキ	○	746 kcal 29.3 g 24.1 g 104.0 g	豚モモ, わかめ, プレーンヨーグルト, 牛乳	蒸し中華めん, 米油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, 薄力粉, 有塩バター, 上白糖, はちみつ	にんにく(りん茎)，しょうが, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, とうもろこし缶, もやし, ねぎ, はくさい, だいこん, りんご(缶)
22 火	ちらしずし	小松菜とひじきの和え物 豚汁 果物(かき)	○	604 kcal 22.8 g 18.1 g 93.9 g	りしりこんぶ(素干し)，鶏もも皮つき, 油揚げ, かまぼこ, ★たまご, きざみのり, 芽ひじき, 豚モモ, 米みそ(淡色)，米みそ(赤色)，牛乳	無洗米（精白米），無洗米（はいが精米），上白糖, 米油, 三温糖, ごま油, 白ごま(すり)，じゃがいも, 板こんにゃく	にんじん, 干し椎茸, こまつな, はくさい, しょうが, ごぼう, ねぎ, かき(甘がき)
23 水	麦ごはん	めかじきの香味ソース焼き ごまおひたし 根菜そぼろ炒り煮 すまし汁	○	679 kcal 34.9 g 23.1 g 90.2 g	めかじき, 豚ひき肉, 木綿豆腐, わかめ, りしりこんぶ(素干し)，牛乳	無洗米（精白米），洗米（七分米），精麦, 薄力粉, 米油, 三温糖, ごま油, かたくり粉, 白ごま, 板こんにゃく	ねぎ, しょうが, にんにく(りん茎)，キャベツ, こまつな, ごぼう, にんじん, れんこん, えのきたけ
24 木	中華おこわ	もやしと胡瓜の和え物 ワンタンスープ あんにん豆腐●	○	718 kcal 32.0 g 22.4 g 101.3 g	りしりこんぶ(素干し)，鶏もも皮つき, ★むきえび, 焼き豚, ロースハム, 豚モモ, 粉寒天, 牛乳	無洗米（精白米），もち米, 米油, ごま油, 三温糖, ワンタンの皮, 上白糖	干し椎茸, ゆでたけのこ, ねぎ, にんじん, グリンピース(冷凍)，きゅうり, もやし, 玉葱, しょうが, チンゲンツァイ, レモン(果汁)，蜜柑缶, パイン缶
25 金	麦ごはん ふりかけ（鰹､ｺﾞﾏ､ｼﾗｽ）	鶏のから揚げ● 野菜のゆず酢和え わかめスープ	○	632 kcal 31.0 g 22.6 g 82.2 g	糸削り, ★しらす干し(半乾燥品)，あおのり, 鶏もも皮なし, ★たまご, わかめ, 木綿豆腐, 牛乳	無洗米（精白米），無洗米（はいが精米），精麦, 白ごま(いり)，上新粉, かたくり粉, 米油, 三温糖, ごま油	しょうが, はくさい, こまつな, ゆず(果汁)，ねぎ, だいこん
28 月	麦ごはん	ホイコーロー 糸寒天ともやしの中華和え 卵とトマトのスープ	○	722 kcal 34.2 g 27.4 g 90.9 g	豚モモ, 生揚げ, 糸寒天, わかめ, ベーコン, ★たまご, 牛乳	無洗米（精白米），無洗米（はいが精米），精麦, 米油, かたくり粉, 三温糖, 白ごま(いり)，ごま油	ねぎ, にんにく(りん茎)，キャベツ, 青ピーマン, 干し椎茸, もやし, きゅうり, とうもろこし缶, しょうが, 玉葱, トマト, ほうれんそう
29 火	ジャンバラヤ	コブサラダ 小松菜とえのきのスープ 果物(みかん)●	○	621 kcal 29.1 g 20.7 g 87.1 g	鶏むね皮なし, ウィンナー, ひよこまめ(乾)，★むきえび, 鶏ささ身，プレーンヨーグルト, ベーコン, 牛乳	無洗米（精白米），無洗米（はいが精米），精麦, オリーブ油, じゃがいも, ★マヨネーズ(全卵型)，三温糖	赤ピーマン, 玉葱, とうもろこし缶, キャベツ, トマト, ブロッコリー, レモン(果汁)，ねぎ, しょうが, こまつな, えのきたけ, 蜜柑
30 水	麦ごはん	鶏肉と豆腐のつくね 青菜の風味漬け じゃがいもの磯煮 みそ汁	○	630 kcal 29.2 g 18.6 g 95.8 g	鶏若鶏肉ひき肉, 木綿豆腐, おから(新製法)，わかめ, 芽ひじき, りしりこんぶ(素干し)，米みそ(淡色)，米みそ(赤色)，牛乳	無洗米（精白米），洗米（七分米），精麦, かたくり粉, 三温糖, じゃがいも, しらたき, 米油, 焼きふ(板ふ)	ねぎ, にんじん, 生しいたけ(菌床栽培、生)，こまつな, キャベツ, 玉葱, かぶ
31 木	～Halloween～ ピザトースト●	かぼちゃのサラダ ジュリエンヌスープ りんごゼリー●	○	682 kcal 25.0 g 31.3 g 75.2 g	ベーコン, ピザ用チーズ, ロースハム, 粉寒天, 牛乳	食パン, 有塩バター, オリーブ油, ★マヨネーズ(全卵型)，じゃがいも, 上白糖	にんにく(りん茎)，玉葱, トマト缶, 青ピーマン, 西洋かぼちゃ, にんじん, きゅうり, レモン(果汁)，だいこん, セロリー, しょうが, りんご

＊●は小高学年リクエストメニュー、★はアレルギー対象食品です
＊１０月１日と１４日は祝日のため給食はありません。

今月の旬♪

にんじん　ブロッコリー　かぶ　ほうれんそう　ねぎ　かぼちゃ
じゃがいも　里いも　えのきたけ　エリンギ　なめこ　こんにゃく
みかん　りんご　ぶり　鮭　さば　など

※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》 ｴﾈﾙｷﾞｰ 674kcal　食塩相当量 3.0g

～今月の目標～　季節の食材を知ろう