

[学校給食 予定献立表]

令和7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
1月	麦ご飯	マーボー豆腐 中華風サラダ えのきと小松菜のスープ	○	667 kcal 32.1 g 21.7 g 90.3 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、ベー コン、牛乳	精白米、精麦、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)、にんじん、にら、も やし、きゅうり、玉葱、えのきたけ、こ まつな
2火	ポークカレーライス◎	和風サラダ 小松菜のスープ 果物(冷凍みかん)◎	○	668 kcal 23.3 g 18.0 g 111.0 g	豚モモこま、ピザ用チーズ、カッ トわかめ、牛乳	精白米、精麦、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、温州蜜柑
3水	麦ご飯	生揚げと豚肉のみそ炒め もやしと胡瓜の和え物 かきたま汁	○	695 kcal 33.8 g 25.2 g 88.9 g	豚モモこま、生揚げ、米みそ(赤 色辛みそ)、ロースハム、りしり こんぶ(素干し)、★たまご、牛乳	精白米、精麦、米油、三温糖、ごま 油、かたくり粉	ゆでたけのこ、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、チンゲンツァイ
4木	ココア揚げパン	ポタージュ風スープ◎ サラミサラダ	○	613 kcal 22.0 g 27.2 g 77.4 g	鶏もも皮なしこま、生クリーム、 ソフトサラミ、牛乳	ミルクパン、米油、グラニュー 糖、じゃがいも、有塩バター、薄 力粉、三温糖、オリーブ油	玉葱、しょうが、にんじん、こまつな、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし缶 詰(※-4)
5金	枝豆の彩りご飯	鮭の塩焼き おひたし とうがん汁 果物(梨)	○	576 kcal 33.6 g 16.7 g 78.1 g	★しらす干し(微乾燥品)、生鮭、 糸削り、りしりこんぶ(素干し)、 鶏もも皮なしこま、油揚げ、牛乳	精白米、かたくり粉	むき枝豆、ゆかり、こまつな、はくさ い、とうがん、ほうれんそう、日本な し
8月	鶏南ばらうどん	ごぼうサラダ ココアゼリー	○	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、生クリーム、★ アップクリーム(乳脂肪)、牛乳	冷凍細うどん、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
9火	～重陽の節句～ 麦ご飯	かれいの甘みそがけ 菊花おひたし 切干大根の煮物 みそ汁	○	621 kcal 31.9 g 13.7 g 99.0 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	精白米、精麦、かたくり粉、三温 糖、板こんにやく、ごま油、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水	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◎	○	700 kcal 28.5 g 23.7 g 98.2 g	豚ひき肉、★たまご、鶏ささ身 筋・薄皮取り、ベーコン、絹ごし 豆腐、粉寒天、牛乳	精白米、精麦、ごま油、三温糖、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、しょうが、レモン(果汁)、★黄桃 缶、パイナップル
11木	麦ご飯	鶏のから揚げ◎ おひたし 根菜そぼろ炒り煮 すまし汁	○	669 kcal 33.9 g 22.2 g 90.0 g	鶏もも皮なし2.5、★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	精白米、精麦、上新粉、かたくり 粉、米油、板こんにやく、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
12金	豚丼	青菜のごま和え 沢煮椀	○	637 kcal 30.9 g 16.9 g 95.0 g	豚モモこま、油揚げ、りしりこん ぶ(素干し)、牛乳	精白米、精麦、三温糖、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、こま つな、もやし、ごぼう、にんじん、だい こん、こねぎ
16火	～絵本お楽しみ給食～ チキンライス	スペイン風オムレツ きのこのスープ サイダーポンチ	○	736 kcal 28.9 g 22.0 g 104.9 g	鶏もも皮なしこま、ベーコン、★ たまご、生クリーム、ベーコン、 牛乳	精白米、精麦、オリーブ油、米油、 じゃがいも	トマト缶、玉葱、にんじん、マッシュ ルーム(水煮)、グリーンピース、ねぎ、 しょうが、えのきたけ、ひらたけ、こ まつな、★黄桃缶、★白桃缶、パイ ナップ缶、りんご
17水	麦ご飯	チンジャオロースー 系寒天のサラダ 豆腐と青梗菜のスープ	○	657 kcal 32.2 g 20.8 g 91.0 g	豚モモ細切り、系寒天、ベーコ ン、木綿豆腐、牛乳	精白米、精麦、かたくり粉、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、玉 葱、キャベツ、きゅうり、にんじん、と うもろこし缶、ねぎ、干し椎茸、チン ゲンツァイ
18木	麦ご飯	さばの塩焼き おかか和え チキンチキンごぼう みそ汁	○	754 kcal 42.9 g 28.2 g 92.1 g	さば、糸削り、鶏もも皮なしこ 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	精白米、精麦、ごま油、かたくり 粉、米油、三温糖	キャベツ、きゅうり、もやし、しょう が、ごぼう、むき枝豆、ねぎ、えのきた け
19金	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(マスカット)◎	ジョア ○	636 kcal 31.2 g 19.5 g 82.6 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、★たまご、ジョア(マスカッ ト)	蒸し中華めん、ごま油、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)、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
22月	～季節献立 彼岸～ 麦ご飯	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 32.3 g 17.6 g 101.3 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	精白米、精麦、薄力粉、かたくり 粉、米油、三温糖、しらたき、そう めん(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水	黒糖パン	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)	○	672 kcal 27.3 g 27.7 g 81.1 g	鶏もも挽肉、おから(新製法)、★ たまご、生クリーム、ベーコン、 ロースハム、牛乳	黒砂糖パン、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
25木	麦ご飯	鶏肉の中華炒め 春雨サラダ もやしのスープ	○	709 kcal 30.6 g 26.7 g 92.2 g	鶏もも皮つき1cm角、生揚げ、 ロースハム、ベーコン、牛乳	精白米、精麦、米油、かたくり粉、 ごま油、緑豆はるさめ(乾)、三温 糖	にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、 ゆでたけのこ、干し椎茸、チンゲン ツァイ、青ピーマン、きゅうり、きく らげ(乾)、ねぎ、しょうが、もやし、こ まつな
26金	麦ご飯 ごまひじきふりかけ	五目厚焼卵 いんげんのごま和え みそ汁 果物(梨)	○	601 kcal 26.7 g 19.8 g 83.9 g	鶏もも挽肉、★たまご、焼き竹 輪、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)、木綿豆腐、牛乳	精白米、精麦、米油、三温糖、白ご ま(いり)、白ごま(すり)	生しいたけ(菌床栽培)、にんじん、ほう れんそう、さやいんげん、ねぎ、日 本なし
29月	麦ご飯	鶏のてり焼き◎ おひたし ひじきの五目炒め煮 豚汁	○	673 kcal 38.9 g 20.7 g 91.8 g	鶏もも皮なし、糸削り、鶏もも皮 つき、油揚げ、焼き竹輪、芽ひじ き、大豆、豚モモこま、りしりこ んぶ、米みそ(淡色辛みそ)、米み そ(赤色辛みそ)、牛乳	精白米、精麦、三温糖、米油、ごま 油、さといも、板こんにやく	しょうが、こまつな、キャベツ、にん じん、ごぼう、だいこん、ねぎ
30火	ツナとトマトの スパゲティー	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(油漬フルフライト)、ピザ 用チーズ、ロースハム短冊、粉寒 天、牛乳	マカロニスパゲッティ、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、トマト缶、きゅうり、と うもろこし缶、キャベツ、しょうが、 こまつな、★もも缶、レモン(果汁)

～今月の目標～

苦手な食べ物にも
挑戦しよう



◎は小4.5.6リクエストメニュー ★はアレルギー対象食品です

※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 666kcal 食塩相当量 2.9g