



[学校給食 予定献立表]



令和7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 木	チャーハン	中華風サラダ 豆腐と青梗菜のスープ 果物(りんご)	○	609 kcal 25.7 g 18.5 g 88.3 g	焼き豚、なると、★たまご、ボンレスハム、ベーコン、木綿豆腐、牛乳	精白米、精麦、ごま油、米油、緑豆はるさめ(乾)、三温糖、白ごま(いり)、かたくり粉	しょうが、ねぎ、グリーンピース、もやし、きゅうり、玉葱、干し椎茸、チンゲンツアイ、りんご
3 金	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	○	691 kcal 28.5 g 29.2 g 87.6 g	きな粉、鶏もも皮なし、ひよこまめ、ロースハム、牛乳	ミルクパン、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、玉葱、にんじん、トマト缶、グリーンピース、きゅうり、とうもろこし缶、キャベツ
6 月	～十五夜～ 栗ご飯	鮭の塩焼き 野菜の昆布和え きんぴらごぼう みそ汁 果物(ぶどう)	○	653 kcal 32.4 g 16.4 g 102.2 g	生鮭、塩昆布、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、もち米、日本ぐり、黒ごま(いり)、米油、板こんにゃく、三温糖、白ごま(いり)、ごま油	こまつな、キャベツ、れんこん、だいこん、ごぼう、にんじん、玉葱、ぶどう
7 火	麦ご飯	マーボーなす 大根とほうたてサラダ もやしのスープ	○	726 kcal 31.6 g 32.4 g 84.2 g	豚もも挽肉、木綿豆腐、豆みそ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、ほうたて貝柱、ベーコン、牛乳	精白米、精麦、米油、三温糖、かたくり粉、ごま油、白ごま(すり)、★マヨネーズ(卵黄型)	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、だいこん、きゅうり、ゆかり、もやし、こまつな
8 水	～世界の料理～フィリピン 麦ご飯	アドボ風チキン マッシュポテト ピナクベット シニガンスープ	○	639 kcal 25.8 g 21.6 g 92.7 g	鶏もも皮つき、豚もも細切り、牛乳	精白米、精麦、三温糖、米油、かたくり粉、じゃがいも、有塩バター、オリーブ油	にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、セロリ、なす、オクラ、トマト缶、しょうが、だいこん、チンゲンツアイ、レモン(果汁)
9 木	豚丼	短冊サラダ すまし汁 ホワイゼリー	○	682 kcal 30.3 g 17.3 g 105.5 g	豚ももこま、木綿豆腐、りしりこんぶ(素干し)、粉寒天、乳酸菌飲料(殺菌)、牛乳	精白米、精麦、三温糖、米油、しらたき、かたくり粉、ごま油、白ごま(いり)、上白糖	しょうが、玉葱、グリーンピース、だいこん、キャベツ、にんじん、黄ピーマン、えのきたけ、ほうれんそう、蜜柑缶
10 金	～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)	○	658 kcal 33.2 g 16.7 g 93.5 g	豚ももこま、焼き竹輪、あおのり、まぐろ缶詰(油漬)、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、チンゲンツアイ
14 火	ゆかりご飯	かじきの揚げ煮 野菜のゆず酢和え さつま汁 果物(梨)	○	697 kcal 30.8 g 23.8 g 97.1 g	めかじき、鶏もも皮なし、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、牛乳	精白米、白ごま(いり)、かたくり粉、米油、三温糖、さつまいも、ごま油	ゆかり、しょうが、はくさい、こまつな、ゆず(果汁)、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、日本なし
15 水	～絵本コラボ給食～ 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)、ベーコン、牛乳	精白米、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、フルーツチャッソ、キャベツ、きゅうり、かぶ、セロリ
16 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、豚もも、粉寒天、牛乳	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、グリーンピース、きゅうり、もやし、玉葱、しょうが、チンゲンツアイ、レモン(果汁)、もも缶、パイン缶
17 金	セサミトースト◎	ホワイシチュー◎ ブロッコリーサラダ 果物(りんご)	○	726 kcal 27.2 g 36.8 g 82.9 g	鶏もも皮つき、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、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、りんご
20 月	麦ご飯	豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ みそ汁	○	744 kcal 35.6 g 28.4 g 96.4 g	豚もも、ロースハム、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、精麦、米油、三温糖、かたくり粉、ごま油、じゃがいも、★マヨネーズ(全卵型)	玉葱、キャベツ、青ピーマン、しょうが、とうもろこし缶、きゅうり、レモン(果汁)、えのきたけ
21 火	スパゲティ ミートソース◎	イタリアンサラダ 青菜とひよこ豆スープ オレンジゼリー 飲むヨーグルト	○	637 kcal 33.7 g 13.6 g 100.5 g	豚もも挽肉、パルメザンチーズ(粉チーズ)、鶏成鶏肉さき身、ベーコン千切り、ひよこまめ(乾)、ジョア(プレーン)	ハーフスパゲッティ、オリーブ油、炒め油(米油)、三温糖、薄力粉	にんにく(りん茎)、セロリ、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰スライス)、ダイストマト缶詰、だいこん、きゅうり、黄ピーマン、赤ピーマン、ねぎ、しょうが、こまつな、パイン
22 水	ちらしずし◎	小松菜とひじきの和え物 豚汁 果物(柿)	○	604 kcal 22.7 g 17.8 g 94.5 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、豚ももこま、米みそ、牛乳	精白米、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 木	麦ご飯	さばのみそ煮 のり酢和え かぼちゃの甘煮 みそ汁	○	722 kcal 34.5 g 25.3 g 100.1 g	さば、米みそ(赤色辛みそ)、まぐろ缶詰(油漬)、きざみのり、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	精白米、精麦、三温糖、上白糖	パセリ、パプリカ、ジュース、しょうが、ねぎ、ほうれんそう、もやし、西洋かぼちゃ、こまつな
24 金	麦ご飯	ホイコーロー 糸寒天の中華和え 卵とトマトのスープ	○	731 kcal 35.0 g 28.4 g 89.0 g	豚もも、生揚げ、ロースハム、ベーコン、★たまご、牛乳	精白米、精麦、米油、かたくり粉、三温糖、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、きゅうり、もやし、しょうが、玉葱、トマト、ほうれんそう
27 月	麦ご飯 ふりかけ	鶏のから揚げ◎ 磯和え わかめスープ 果物(ぶどう)	○	673 kcal 31.5 g 22.4 g 93.6 g	糸削り、★しらす干し、あおのり、鶏もも皮なし、★たまご、きざみのり、りしりこんぶ(素干し)、わかめ、木綿豆腐、牛乳	精白米、精麦、白ごま(いり)、上新粉、かたくり粉、米油、ごま油	しょうが、こまつな、キャベツ、だいこん、ねぎ、ぶどう
28 火	麦ご飯	マーボー豆腐 野菜のナムル 白菜のスープ	○	622 kcal 32.2 g 20.0 g 83.8 g	豚もも挽肉、木綿豆腐、豆みそ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、鶏ささ身、筋・薄皮取り、ロースハム、牛乳	精白米、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
29 水	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)	○	620 kcal 29.0 g 20.3 g 87.7 g	鶏むね皮なし、ウィンナー、ひよこまめ、★むきえび、鶏ささ身、筋・薄皮取り、プレーンヨーグルト、ベーコン、牛乳	精白米、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、温州蜜柑(生)
30 木	麦ご飯	めかじきの香味ソース ごまおひたし 根菜そぼろ炒り煮 すまし汁	○	678 kcal 34.7 g 22.7 g 90.8 g	めかじき、豚ひき肉、木綿豆腐、カットわかめ、りしりこんぶ(素干し)、牛乳	精白米、精麦、薄力粉、米油、三温糖、ごま油、かたくり粉、白ごま(すり)、白ごま(いり)、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
31 金	◎Happy Halloween◎ ピザトースト◎	かぼちゃのサラダ ジュリエンスープ 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、しょうが、りんご

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

*◎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日は祝日のため給食はありません。

※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 677kcal 食塩相当量 2.7g

～今月の目標～

季節の食材を知ろう

