

[学校給食 予定献立表]

令和8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 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）	○	667 kcal 23.3 g 18.0 g 111.0 g	豚モモこま、ビザ用チーズ、カットわかめ、牛乳	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、温州蜜柑（普通、生）
2 水	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 90.2 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	洗米（精白米）、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、にら、もやし、きゅうり、玉葱、えのきたけ、こまつな
3 木	◎ココア揚げパン	ポタージュ風スープ サラミサラダ	○	582 kcal 21.0 g 26.6 g 72.0 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	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（※-M）
4 金	枝豆の彩りご飯	鮭の塩焼き おひたし とうがんとみそ汁 果物（梨）	○	567 kcal 32.1 g 16.3 g 78.0 g	★しらす干し（微乾燥品）、生鮭、糸削り、ひだかこんぶ（素干し）、鶏もも皮なしこま、油揚げ、牛乳	洗米（精白米）、かたくり粉	むき枝豆（冷凍）、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
7 月	豚丼	ごぼうサラダ みそ汁	○	698 kcal 31.6 g 22.9 g 97.0 g	豚モモこま、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、油揚げ、牛乳	洗米（精白米）、精麦、三温糖、炒め油（米油）、しらたき、かたくり粉、★ごま油、★マヨネーズ（卵黄型）、★白ごま（いり）	しょうが、玉葱、グリーンピース（冷凍）、ごぼう、キャベツ、にんじん、とうもろこし缶詰（※-M）、こまつな
8 火	◎キムチチャーハン	◎もやしのナムル 豆腐と青梗菜のスープ ◎あんにんゼリー	○	646 kcal 27.9 g 22.9 g 86.9 g	豚ひき肉、★たまご、鶏ささ身、筋・薄皮取り、ベーコン千切り、木綿豆腐、牛乳1L、粉寒天、牛乳	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）、しょうが、干し椎茸、チンゲンツァイ、温州蜜柑缶詰（果肉）、パインアップル
9 水	～重陽の節句～ 麦ご飯	さわらの甘みそがけ 菊花おひたし 切干大根の炒め煮 みそ汁	○	661 kcal 30.9 g 18.8 g 98.9 g	さわら、西京白みそ、糸削り、油揚げ、ひだかこんぶ（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	洗米（精白米）、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 木	◎ご飯	◎鶏のから揚げ 白菜のからし和え 根菜そぼろ炒り煮 すまし汁	○	646 kcal 30.4 g 20.9 g 89.7 g	鶏もも皮なし、焼き竹輪、ひだかこんぶ（素干し）、牛乳	洗米（精白米）、上新粉、かたくり粉、揚げ油（米油）、★ごま油、板こんにやく、炒め油（米油）	しょうが、はくさい、きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ、こねぎ
11 金	～絵本コラボ給食～ 鶏南ばんうどん	青菜のごま和え かぼちゃドーナツ	○	781 kcal 27.9 g 28.7 g 108.2 g	鶏もも皮つきこま、油揚げ、ひだかこんぶ（素干し）、絹ごし豆腐、牛乳1L、牛乳	冷凍細うどん（給食会）、炒め油（米油）、かたくり粉、★ごま油、★白ごま（すり）、★ねりごま（白）、三温糖、薄力粉、有塩バター、上白糖、揚げ油（米油）	玉葱、にんじん、ねぎ、わけぎ、こまつな、もやし、西洋かぼちゃ（ペースト）
14 月	麦ご飯	生揚げと豚肉のみそ炒め もやしと胡瓜の和え物 かき玉汁	○	696 kcal 33.7 g 25.2 g 88.8 g	豚モモこま、生揚げ、米みそ（赤色辛みそ）、ローズハム短冊、ひだかこんぶ（素干し）、★たまご、牛乳	洗米（精白米）、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、チンゲンツァイ
15 火	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、ベーコン短冊、★たまご、牛乳、生クリーム、ベーコン千切り、牛乳	洗米（精白米）、精麦、オリーブ油、炒め油（米油）、じゃがいも	トマト缶詰（ジュース）、玉葱、にんじん、マッシュルーム（水煮缶詰スライス）、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、黄桃缶詰、白桃缶詰、パイナップル
16 水	ジャージャー麺	野菜のナムル 卵とトマトのスープ	ジョア ○	636 kcal 31.2 g 19.5 g 82.5 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（マスカット）	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
17 木	麦ご飯	◎さばの塩焼き おかか和え せいだのたまじ みそ汁	○	661 kcal 30.3 g 22.3 g 96.0 g	さば、糸削り、米みそ（赤色辛みそ）、ひだかこんぶ（素干し）、米みそ（淡色辛みそ）、カットわかめ、牛乳	洗米（精白米）、精麦、★ごま油、じゃがいも、揚げ油（米油）、三温糖、★ごま（いり）	キャベツ、きゅうり、もやし、ねぎ、えのきたけ
18 金	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 92.1 g	鶏もも皮つき、生揚げ、ローズハム千切り、ベーコン千切り、牛乳	洗米（精白米）、精麦、炒め油（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、ゆでたけのこ短冊、干し椎茸、チンゲンツァイ、青ピーマン、きゅうり、くらげ（乾）、ねぎ、しょうが、もやし、こまつな
24 木	～秋のお彼岸～ 麦ご飯	あじのかば焼き いんげんのごま和え かぼちゃの甘煮 おくずかけ	○	661 kcal 29.9 g 17.7 g 102.5 g	あじ開き、焼き竹輪、ひだかこんぶ（素干し）、油揚げ、牛乳	洗米（精白米）、精麦、薄力粉、かたくり粉、揚げ油（米油）、三温糖、★白ごま（すり）、しらたき、そうめん・ひやむぎ（乾）	しょうが、さやいんげん、にんじん、西洋かぼちゃ、ごぼう
25 金	～中秋の名月～ さつまいもご飯	鶏のてり焼き おひたし 豚汁 果物（梨）	○	573 kcal 30.2 g 14.2 g 87.5 g	鶏もも皮なし、糸削り、豚モモこま、ひだかこんぶ（素干し）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、牛乳	洗米（精白米）、もち米、さつまいも、★黒ごま（いり）、三温糖、さといも、板こんにやく、炒め油（米油）、★ごま油	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、日本なし
28 月	◎黒糖パン	おかからのキッシュ ジャーマンポテト キャベツのスープ 果物（りんご）	○	641 kcal 26.4 g 27.0 g 75.3 g	鶏もも挽肉、おかから（新製法）、牛乳、★たまご、生クリーム、ベーコン短冊、ローズハム短冊、牛乳	黒砂糖パン、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
29 火	◎ツナとトマトの スパゲティ	コールスローサラダ ポテトのｽｰﾌﾟ ピーチゼリー	○	674 kcal 26.8 g 22.8 g 100.0 g	まぐろ缶詰（油漬ﾌﾙｰｸﾞﾀｲ）、ビザ用チーズ、ローズハム短冊、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、ダイストマト缶詰、きゅうり、とうもろこし缶詰（※-M）、キャベツ、しょうが、こまつな、もも（缶詰液汁）、レモン（果汁、生）、黄桃缶詰
30 水	麦ご飯 ごまひじきふりかけ	五目厚焼卵 キャベツのからし和え みそ汁	○	570 kcal 25.6 g 18.5 g 79.7 g	鶏もも挽肉、★たまご、カットわかめ、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	洗米（精白米）、精麦、炒め油（米油）、三温糖、★白ごま（いり）	生しいたけ（菌床栽培、生）、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、ねぎ

～今月の目標～

苦手な食べ物にも
挑戦しよう



◎は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 656kcal 食塩相当量 2.9g