



[学校給食 予定献立表]



令和8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 金	麦ごはん	豚肉のしょうが炒め 和風ポテトサラダ みそ汁	○	684 kcal 34.5 g 21.8 g 94.9 g	豚モモコマ、きざみのり、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、炒め油(米油)、三 温糖、かたくり粉、ごま油、じゃが いも、★白ごま(すり)	玉葱、キャベツ、青ピーマン、しょう が、にんじん、きゅうり、もやし、え のきたけ
5 月	麦ごはん	麻婆なす 大根とホタテのサラダ もやしのスープ	○	685 kcal 31.6 g 27.7 g 84.3 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)、ほたてが貝(貝柱、水煮 缶詰)、ベーコン、牛乳	精白米、精麦、炒め油(米油)、揚 げ油(米油)、三温糖、かたくり 粉、ごま油、★白ごま(すり)、 エッグケアマヨネーズ	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ (水煮缶詰)、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
6 火	中華おこわ	中華風サラダ ワンドンスープ 杏仁豆腐	○	737 kcal 31.7 g 21.7 g 107.6 g	ひだかこんぶ(素干し)、鶏もも皮 つき、★むきえび、焼き豚、ボンレ スハム、豚モモ、粉寒天、牛乳	精白米、もち米、炒め油(米油)、 ごま油、三温糖、緑豆はるさめ (乾)、★白ごま(いり)、ワンドン ツアイ、レモン果汁、黄桃缶、パイ ンアップ	干し椎茸、ゆでたけのこ、ねぎ、にん じん、グリーンピース(冷凍)、もやし、 きゅうり、玉葱、しょうが、チンゲン ツアイ、レモン果汁、黄桃缶、パイ ンアップ
7 水	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	○	696 kcal 35.9 g 24.5 g 85.4 g	豚モモ、焼き竹輪、あおのり、まぐ ろ缶詰(油漬フルークイ)、鶏もも皮 なし、木綿豆腐、★たまご、牛乳	蒸し中華めん、炒め油(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
8 木	～世界の料理～ト 麦ごはん	チキンケバブ 羊飼いのサラダ 白いんげん豆の煮込み	○	684 kcal 31.3 g 24.8 g 93.1 g	鶏もも皮つき、プレーンヨーグル ト、鶏もも皮なし、いんげんまめ (乾)、牛乳	精白米、精麦、オリーブ油、炒め油 (米油)、じゃがいも、三温糖	にんにく、トマト、青ピーマン、きゅ うり、玉葱、レモン果汁、しょうが、セ ロリー、キャベツ、にんじん
9 金	～目の愛護デー～ チャーハン	寒天サラダ 豆腐と青梗菜のスープ ミルクゼリーブルーベリーソース	○	630 kcal 26.4 g 19.3 g 92.0 g	焼き豚、なると、★たまご、寒天、 カットわかめ、ベーコン、木綿豆 腐、粉寒天、牛乳	精白米、精麦、ごま油、炒め油(米 油)、三温糖、★白ごま(いり)、 かたくり粉、上白糖	しょうが、にんじん、ねぎ、グリン ピース(冷凍)、もやし、きゅうり、と うもろこし缶詰(赤)、玉葱、干し椎 茸、チンゲンツアイ、八王子産冷凍ブ ルーベリー
13 火	豚丼	短冊サラダ すまし汁 ホワイトゼリー	○	683 kcal 30.2 g 17.3 g 105.5 g	豚モモ、木綿豆腐、ひだかこんぶ (素干し)、粉寒天、乳酸菌飲料(殺 菌)、牛乳	精白米、精麦、三温糖、炒め油(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(冷 凍)、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
14 水	～絵本コラボ給食～ シュガートースト	チキントマトシチュー コールスローサラダ 果物(ぶどう)	○	675 kcal 27.0 g 28.6 g 87.7 g	鶏もも皮なし、ひよこまめ(乾)、 ロースハム、牛乳	食パン、有塩バター、上白糖、炒め 油(米油)、じゃがいも、三温糖、 薄力粉、オリーブ油	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、 にんじん、ダイストマト缶詰、グリン ピース(冷凍)、きゅうり、とうもろこ し缶詰(赤)、キャベツ、ぶどう
15 木	～試食会～ 麦ごはん	さばの塩焼き おひたし じゃがいもインド風煮 豚汁	○	735 kcal 37.6 g 27.5 g 96.7 g	さば切身、糸削り、豚ひき肉、鶏若 鶏肉ひき肉、豚モモ、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	精白米、精麦、炒め油(米油)、三 温糖、じゃがいも、ごま油	こまつな、キャベツ、しょうが、にん じん、玉葱、にんじん、青ピーマン、ご ぼう、だいこん、ねぎ
16 金	◎しょうゆラーメン	和風サラダ キャラメルポテト	○	701 kcal 27.8 g 20.3 g 103.6 g	豚モモ、くきわかめ(湯通塩蔵 塩)、牛乳	蒸し中華めん、炒め油(米油)、 三温糖、かたくり粉、ごま油、さつ まいも、揚げ油(米油)、上白糖、 有塩バター、★白ごま(いり)	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 干し椎茸、とうもろこし缶詰(赤)、 もやし、ねぎ、はくさい、だいこん
19 月	チキンカレーライス	大豆のサラダ コンソメスープ 果物(りんご)	○	688 kcal 22.2 g 17.2 g 112.0 g	鶏もも皮つき、ピザ用チーズ、大 豆(水煮缶詰)、ベーコン、ジョア (プレーン)	精白米、精麦、炒め油(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、玉葱、にんじん、 フルーツチャツネ、キャベツ、きゅ うり、かぶ、かぶ(葉)、セロリー、りんご
20 火	麦ごはん	ホイコーロー もやしと胡瓜の中華サラダ 卵とトマトのスープ	○	732 kcal 35.0 g 28.3 g 88.9 g	豚モモ、生揚げ、ロースハム、ペ ーコン、★たまご、牛乳	精白米、精麦、炒め油(米油)、か たくり粉、三温糖、ごま油	ねぎ、にんにく、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
21 水	麦ごはん	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	○	663 kcal 33.1 g 22.2 g 89.9 g	めかじき切身、豚ひき肉、木綿豆 腐、カットわかめ、ひだかこんぶ (素干し)、牛乳	精白米、精麦、薄力粉、炒め油(米 油)、三温糖、ごま油、かたくり 粉、★白ごま(すり)、★白ごま (いり)、板こんにやく	ねぎ、しょうが、にんにく、はくさい、 こまつな、ごぼう、にんじん、れんこ ん、えのきたけ
22 木	東京産コマツナパン	ホワイトシチュー ブロッコリーサラダ 果物(柿)	○	678 kcal 27.0 g 31.7 g 82.7 g	鶏もも皮つき、ピザ用チーズ、 ロースハム短冊、牛乳	東京産コマツナパン、じゃがい も、炒め油(米油)、薄力粉、有塩 バター、オリーブ油、三温糖	玉葱、にんじん、グリーンピース(冷 凍)、ブロッコリー、キャベツ、かき (甘がき)
23 金	～十三夜～ 栗ごはん	鮭の塩焼き 野菜の昆布あえ きんぴらごぼう みそ汁 果物(ぶどう)	○	647 kcal 31.1 g 16.3 g 102.0 g	鮭切身、塩昆布、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、もち米、日本ぐり、★黒ご ま(いり)、炒め油(米油)、板こ んにやく、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
26 月	麦ごはん 鶏そぼろふりかけ	五目厚焼卵 のり酢あえ のっぺい汁	○	652 kcal 30.4 g 23.2 g 84.8 g	鶏もも挽肉、★たまご、まぐろ缶 詰(油漬フルークイ)、きざみのり、木 綿豆腐、油揚げ、ひだかこんぶ(素 干し)、牛乳	精白米、精麦、炒め油(米油)、三 温糖、さといも、板こんにやく、か たくり粉	しょうが、生しいたけ、にんじん、ほ うれんそう、もやし、干し椎茸、だい こん、こまつな、ねぎ
27 火	麦ごはん	家常豆腐 野菜のナムル 白菜スープ	○	668 kcal 31.8 g 23.4 g 87.6 g	生揚げ、豚モモ、豆みそ、鶏ささ 身、ロースハム、牛乳	精白米、精麦、炒め油(米油)、三 温糖、かたくり粉、ごま油、★白ご ま(いり)	しょうが、にんにく、にんじん、たけ のこ水煮、玉葱、エリンギ、キャベツ、 だいこん、こまつな、ねぎ、はくさい
28 水	ゆかりごはん	かつおの揚げ煮 野菜のゆず酢和え さつま汁 果物(みかん)	○	712 kcal 31.0 g 23.8 g 100.0 g	かつお角切り、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、揚げ油(米油)、三温糖、さ つまいも、炒め油(米油)、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、温州蜜柑(早生、生)
29 木	◎ピザトースト	米粉のきのこポタージュ ひよこ豆のサラダ ◎りんごゼリー	○	694 kcal 27.7 g 27.4 g 81.7 g	ベーコン、ピザ用チーズ、ひよこ まめ(乾)、鶏もも皮なし、生ク リーム、粉寒天、牛乳	食パン、有塩バター、オリーブ油、 三温糖、じゃがいも、上白糖	にんにく、玉葱、ダイストマト缶詰、青ピ ーマン、キャベツ、こまつな、グリン ピース(冷凍)、マッシュルーム水煮、 ぶなしめじ、にんじん、しょう が、りんご 濃縮還元ジュース
30 金	～ハロウィン給食～ ジャンバラヤ	コブサラダ 小松菜とえのきのスープ かぼちゃのカップケーキ	○	657 kcal 28.6 g 14.7 g 107.4 g	鶏もも皮なし、ウィンナー、ひよ こまめ(乾)、★むきえび、鶏ささ 身肉、プレーンヨーグルト、ペ ーコン千切り、牛乳、ジョア(マカ)	精白米、精麦、オリーブ油、じゃが いも、エッグケアマヨネーズ、三 温糖、薄力粉、有塩バター	トビ・ムネ、赤ピーマン、玉葱、とうもろこ し缶詰(赤)、キャベツ、にんじん、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、かぶ、西洋かぼちゃ

※◎はアレルギーメニュー、★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 685kcal 食塩相当量2.8 g

～今月の目標～

季節の食材を知ろう



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 こんにやく
みかん りんご ぶり 鮭 さば など