



令和6年度 10月分予定献立表



東京都立田無特別支援学校

日	曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	おもな材料			724 1020
							赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
							血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	からだの調子をととのえる	
2	水	★さつまいもごはん	★厚揚げときのこのうま煮	大豆とじゃこの甘辛揚げ	みそ汁		牛乳、豚肉、生揚げ、大豆、ちりめんじゃこ、生わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、米、小麦、さつまいも、黒ごま、米サラダ油、ごま油、でん粉、上白糖、白ごま	人参、玉葱、白菜、干し椎茸、ぶなしめじ、えのきたけ、小松菜、大根	722
3	木	スパゲティミートソース		せんぎ 千切りサラダ	小松菜スープ	★梨	牛乳、豚肉、チーズ	スパゲッティ、米、サラダ油、三温糖	にんにく、生薑、玉葱、セロリ、人参、ホルトマト、大根、キャベツ、きゅうり、レモン、小松菜、なし	676
4	金	菜飯	春巻き	もやしの中華和え	中華コンスープ		牛乳、豚肉、木綿豆腐、鶏卵	精白米、押麦、白ごま、米サラダ油、春巻の皮、薄力粉、緑豆、はるさめ、三温糖、ごま油、でん粉	小松菜、たけのこ(水煮)、干し椎茸、にら、生薑、緑豆、もやし、人参、長葱、クリームコーン、缶詰	714
7	月	ごはん	肉団子の甘酢あんかけ	辛子和え	みそ汁		牛乳、豚肉、木綿豆腐、鶏卵、白みそ、赤みそ	精白米、米、小麦、じゃがいも、パン粉、でん粉、米サラダ油、三温糖、はるさめ	玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、小松菜、えのきたけ	675
8	火	★きのこ入りカレーライス		キャベツサラダ		フルーツ寒天	牛乳、鶏肉、チーズ、粉寒天	精白米、押麦、米サラダ油、じゃがいも、バター、薄力粉、三温糖、上白糖	にんにく、生薑、セロリ、玉葱、人参、ぶなしめじ、エリンギ、まいたけ、セロリ、ホルトマト、マリン、キャベツ、きゅうり、黄桃、缶詰、ハチマキ	716
9	水	★ちくわとさつまいものかき揚げ丼		野菜のおひたし	みそ汁		牛乳、鶏卵、竹輪、いか、かつお糸削り、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、押麦、薄力粉、でん粉、さつまいも、米サラダ油、三温糖、はるさめ	人参、玉葱、キャベツ、えのきたけ、大根、大根(葉)	692
10	木	中華おこわ		お好みポテト	豆腐と大根のスープ	ブルーベリーヨーグルト	牛乳、豚肉、青のり、かつお糸削り、木綿豆腐、ヨーグルト	精白米、米、小麦、もち米、ごま油、三温糖、じゃがいも、でん粉、米サラダ油、上白糖	たけのこ(水煮)、人参、長葱、干し椎茸、大根、小松菜、ブルーベリー(ジャム)	684
11	金	ごはん	四川豆腐	中華和え	卵とわかめのスープ		牛乳、木綿豆腐、豚肉、鶏卵、生わかめ	精白米、米、小麦、米サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、白練りごま	にんにく、生薑、玉葱、長葱、干し椎茸、香信、定切、人参、たけのこ(水煮)、にら、大根、キャベツ、小松菜	687
15	火	★まめそぼろごはん	五目卵焼き		すまし汁	★菓のせ水ようかん	牛乳、鶏肉、大豆、鶏卵、生わかめ、あずき、粉寒天	精白米、米、小麦、米サラダ油、三温糖、でん粉、上白糖、日本ぐり(甘露煮)	人参、玉葱、干し椎茸、香信、小松菜、えのきたけ	752
16	水	きつねうどん		ツナと野菜のごま酢和え		★スイートポテト	牛乳、油揚げ、鶏モモ肉、なるとツナ、フレーク、豆乳、生クリーム	冷凍うどん、三温糖、白練りごま、白ごま、さつまいも、バター	人参、干し椎茸、スライス大根、長葱、小松菜、きゅうり、緑豆、もやし	679
17	木	ごはん	たらの野菜あんかけ		具汁	★柿	牛乳、まだら豚肉、鶏肉、大豆、油揚げ、豆乳、赤みそ、白みそ	精白米、でん粉、薄力粉、米サラダ油、ごま油、じゃがいも、こんにやく	玉葱、干し椎茸、スライス大根、人参、たけのこ(水煮)、白菜、小松菜、ごぼう、大根、長葱、かき	682
18	金	チリコンカルネライス		コールスローサラダ	野菜スープ		牛乳、豚肉、大豆	精白米、米、小麦、バター、米サラダ油、薄力粉、上白糖	パセリ、にんにく、玉葱、セロリ、人参、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、小松菜	715
21	月	キムチチャーハン		ササミと野菜のごま酢和え	卵と豆腐のスープ	黒ごま豆乳ゼリー	牛乳、豚ひき肉、コチュジャン、鶏ささ身、鶏卵、木綿豆腐、粉寒天(国産)、調整豆乳	精白米、米、小麦、ごま油、三温糖、白ごま、でん粉、上白糖、黒練りごま	にんにく、白菜、みょうろ、漬け長葱、人参、にら、きゅうり、緑豆、もやし、玉葱、小松菜	676
22	火	炊き込みごはん	揚げ出し豆腐なめこおろしあんかけ	おかか和え	みそ汁		牛乳、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐、かつお糸削り、赤みそ、白みそ	精白米、米、小麦、三温糖、でん粉、米サラダ油、さつまいも	干し椎茸、スライス大根、かきごぼろ、グリーンピース(冷凍)、大根、なめこ、緑豆、もやし、小松菜、キャベツ	654
23	水	カレーピラフ	チーズオムレツ	★きのこのバター醤油ソテー	ミネストローネ		牛乳、鶏肉、鶏卵、牛乳(調理用)、チーズ、ベーコン、大豆	精白米、米、小麦、米サラダ油、バター、じゃがいも、マカロニ	にんにく、玉葱、人参、ホールコーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、ほうれん草、ぶなしめじ、エリンギ、えのきたけ、セロリ、キャベツ、ホールトマト	690
24	木	親子丼		レモン和え	みそ汁		牛乳、鶏モモ肉、鶏卵、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、押麦、三温糖、米サラダ油、じゃがいも	玉葱、糸みつば、キャベツ、人参、小松菜、レモン、緑豆、もやし	692
25	金	ごはん	キャベツたっぷりメンチカツ	しょうが風味のサラダ	みそ汁		牛乳、豚肉、鶏卵、生わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、米、小麦、パン粉、薄力粉、パン粉、米サラダ油、三温糖、ごま油、白練りごま	キャベツ、緑豆、もやし、人参、きゅうり、小松菜、生薑、大根、大根(葉)	753
28	月	ごはん 手作りひじきふりかけ	そぼろ肉じゃが	小松菜のおひたし	みそ汁		牛乳、干ひじき、かつお糸削り、豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、米、小麦、三温糖、白ごま、白滝、米サラダ油、じゃがいも	玉葱、人参、干し椎茸、スライス大根、グリーンピース(冷凍)、小松菜、緑豆、もやし、えのきたけ、白菜	672
29	火	中華丼		もやしの甘酢煮	わかめスープ	マラーカオ	牛乳、豚肉、いか、生わかめ、鶏卵、豆乳	精白米、押麦、米サラダ油、でん粉、ごま油、三温糖、白ごま、薄力粉、黒砂糖	にんにく、生薑、たけのこ(水煮)、人参、白菜、干し椎茸、チンゲンサイ、緑豆、もやし、きゅうり、大根	737
30	水	カレーミートドッグ		ごぼうサラダ	コーンポタージュ		牛乳、豚肉、大豆、チーズ、ツナ、フレーク、牛乳(調理用)、クリーム	コッパン、米サラダ油、ごま油、三温糖、白練りごま、バター、薄力粉	にんにく、生薑、玉葱、人参、せり、ごぼう、キャベツ、きゅうり、クリームコーン、缶詰、スイートコーン(冷凍)	715
31	木	キャロットライスホワイトソースがけ		★パンキンサラダ	野菜スープ		牛乳、ベーコン、鶏モモ肉、牛乳(調理用)	精白米、米、小麦、バター、米サラダ油、薄力粉、マヨネーズ	人参、パセリ、にんにく、玉葱、ぶなしめじ、かぼちゃ、きゅうり、ホールコーン(冷凍)、ほうれん草、キャベツ、セロリ	757

☆ 学校行事・食材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。
 ☆ 牛乳は毎日つきます。
 ★ は行事食・旬の食材です。

今月の平均栄養供給量 702kcal

都・特別支援学校給食栄養摂取基準 720kcal

このプリントは本校ホームページでもご覧いただけます



食事前には 手を洗おう!!