

令和7年度 9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			人数
						赤色の食品 血や肉のもとになる	黄色の食品 熱や力のもとになる	緑色の食品 からだの調子をととのえる	
1 月	カレーライス		コールスローサラダ		フルーツポンチ	牛乳、豚肉、チーズ	精白米、おおむぎ、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、生姜、セロリ、玉葱、人参、ホールトマト、りんご、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、青梗菜、りんご缶、パイン缶	740
2 火	ごはん	えびと厚揚げのチリソース	辛子和え	わかめスープ		牛乳、えび、鶏卵、生揚げ、生わかめ	精白米、でん粉、米サラダ油、三温糖、ごま油、はるさめ	にんにく、生姜、長葱、玉葱、小松菜、えのきたけ、人参、ぶなしめじ	742
3 水	二色揚げパン (きなこ&シナモン)	ポークビーンズ	グリーンサラダ			牛乳、きな粉、豚肉、大豆	ミルクパン、米サラダ油、上白糖、じゃがいも、三温糖、バター、薄力粉	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり	737
4 木	中華丼		華風きゅうり	大根のスープ	マーラーカオ	牛乳、豚肉、いか、鶏卵、豆乳	精白米、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、生姜、たけのこ(水煮)、人参、干し椎茸、チンゲンツァイ、きゅうり、大根、にら	734
5 金	ごはん	鯖の西京焼き 添:こんにゃくの炒り煮	ゆかり和え	けんちん汁		牛乳、さわか、西京みそ、白みそ、油揚げ、木綿豆腐	精白米、三温糖、板こんにゃく、ごま油、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、ゆかり粉、ごぼう、大根、人参、長葱	683
8 月	パエリア	チーズオムレツ		野菜スープ	★梨	牛乳、鶏肉、いか、えび、あさり(水煮)、鶏卵、牛乳(調理用)、チーズ	精白米、おおむぎ、米サラダ油、じゃがいも	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム(水煮)、ピーマン、ホールトマト、ほうれん草、セロリ、なし	686
9 火	★きのこごはん	★菊花蒸し		★かぼちゃのみそ汁	抹茶パバロア	牛乳、鶏肉、豚肉、木綿豆腐、鶏卵、白みそ、赤みそ、粉寒天、豆乳、生クリーム、ゆで小豆缶	精白米、三温糖、でん粉、上白糖	人参、まいたけ、ぶなしめじ、干し椎茸、さやいんげん、玉葱、生姜、にんにく、ホールコーン(冷凍)、かぼちゃ、小松菜	736
10 水	あんかけ焼きそば		青のリフライドポテト	にら玉スープ		牛乳、豚肉、いか、えび、青のり、鶏卵	中華めん、ごま油、でん粉、じゃがいも、米サラダ油	にんにく、生姜、玉葱、人参、たけのこ(水煮)、干し椎茸、白菜、小松菜、にら	723
11 木	ごはん	なす入り麻婆豆腐	もやし中華和え	春雨スープ		牛乳、木綿豆腐、豚肉、赤みそ、八丁みそ、ベーコン	精白米、米サラダ油、ごま油、でん粉、三温糖、白ごま、はるさめ	人参、たけのこ(水煮)、生姜、にんにく、玉葱、長葱、干し椎茸、なす、緑豆もやし、大根、にら	689
12 金	枝豆ごはん	竹輪の二色揚げ	糸寒天のごま酢和え	みそ汁		牛乳、ちりめんじゃこ、焼き竹輪、鶏卵、青のり、糸寒天、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、押麦、白ごま、薄力粉、でん粉、米サラダ油、三温糖	えだまめ(冷凍)、人参、きゅうり、緑豆もやし、水菜、なめこ、長葱、小松菜	730
16 火	ごはん	★鮭のごま焼き 添:れんこんの含め煮	ひじきの炒め煮	みそ汁		牛乳、さけ、大豆、油揚げ、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、白いりごま、三温糖、ごま油	生姜、れんこん、人参、さやいんげん、長葱、えのきたけ、小松菜	689
17 水	カレーピラフ		ハニーサラダ	クラムチャウダー	★梨	牛乳、鶏肉、ベーコン、あさり(水煮)、牛乳(調理用)	精白米、おおむぎ、米サラダ油、バター、じゃがいも、はちみつ、薄力粉	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)、キャベツ、きゅうり、生姜、なし	732
18 木	セルフハンバーガー		和風ごぼうサラダ	小松菜スープ	パインヨーグルト	牛乳、豚肉、牛肉、鶏卵、牛乳(調理用)、ヨーグルト	ミルクパン、米サラダ油、パン粉、ごま油、三温糖、白ごま、上白糖	玉葱、キャベツ、ごぼう、人参、きゅうり、ホールコーン(冷凍)、セロリ、小松菜、パイン缶	732
19 金	わかめごはん	チーズコロッケ	レモン和え	みそ汁		牛乳、わかめごはんの素、豚肉、チーズ、鶏卵、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、押麦、ごま、じゃがいも、米サラダ油、薄力粉、パン粉、三温糖	えだまめ(冷凍)、玉葱、人参、小松菜、キャベツ、ぶなしめじ、レモン、長葱、えのきたけ	733
22 月	チリコンカルネライス		カルシウムサラダ		★梨	牛乳、豚肉、大豆、ちりめんじゃこ、チーズ	精白米、バター、米サラダ油、薄力粉、三温糖	にんにく、玉葱、セロリ、人参、キャベツ、大根、きゅうり、レモン、なし	739
24 水	ごはん	鯖の味噌煮 添:ごぼうの含め煮	おかか和え	野菜汁		牛乳、さば、赤みそ、八丁みそ、かつお糸削り、生揚げ	精白米、三温糖	生姜、ごぼう、キャベツ、きゅうり、人参、大根、長葱、小松菜	672
25 木	スパゲティナポリタン		ツナサラダ	ミルクスープ	みかんゼリー	牛乳、豚肉、粉チーズ、まぐろ缶詰(水煮)、鶏肉、牛乳(調理用)、生クリーム、粉寒天	スパゲッティ、米サラダ油、三温糖、バター、じゃがいも、上白糖	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム(水煮)、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(冷凍)、みかんジュース	723
26 金	愛知県の郷土料理 ごはん	★味噌カツ 添:いんげんとうもろこしのソテー	しらす和え	すまし汁		牛乳、豚肉、鶏卵、八丁みそ、赤みそ、しらす干し	精白米、薄力粉、パン粉、米サラダ油、三温糖	にんにく、生姜、さやいんげん、人参、きゅうり、生姜、小松菜、長葱、ぶなしめじ	686
29 月	中華菜飯		レバーとじゃがいもの揚げ煮	中華風コンスープ	★りんご	牛乳、豚肉、豚肝臓、白みそ、木綿豆腐、鶏卵	精白米、おおむぎ、米サラダ油、三温糖、ごま油、でん粉、じゃがいも	人参、たけのこ(水煮)、干し椎茸、小松菜、生姜、長葱、クリームコーン缶詰、りんご	726
30 火	カレーうどん		★かぼちゃと枝豆のマヨサラダ	ミルク寒天 いちごソースがけ		牛乳、豚肉、油揚げ、なると牛乳(調理用)、粉寒天	冷凍うどん、三温糖、薄力粉、でん粉、米サラダ油、マヨネーズ風調味料、上白糖	人参、玉葱、長葱、小松菜、かぼちゃ、えだまめ(冷凍)、いちごジャム	743
* 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 720 kcal 都・特別支援学校給食栄養摂取基準 720kcal					
				食生活を見直そう 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 田無特 検索 					