

令和7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			※145～※205※
							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	
2	木	★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、わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、さつまいも、黒ごま、米サラダ油、ごま油、でん粉(馬鈴薯)、上白糖、白ごま	人参、玉葱、白菜、椎茸、ぶなしめじ、えのきたけ、小松菜、大根	722
3	金	じゃこ菜飯	春巻き	もやしの中華和え	中華風コーンスープ		牛乳、ちりめんじゃこ、豚肉、木綿豆腐、鶏卵	精白米、押麦、白ごま、米サラダ油、香巻の皮、薄力粉、緑豆はるさめ、三温糖、ごま油、でん粉(馬鈴薯)	小松菜、たけのこ(水煮)、椎茸、にら、生麦、緑豆もやし、人参、長葱、クリームコーン缶詰	727
6	月	★里芋ごはん	★鮭の生姜焼き 添:れんこんの胡麻がけ		★きのこ汁	★お月見ゼリー	牛乳、豚肉、生揚げ、カルビス、粉寒天	精白米、さといも、三温糖、白いりごま、上白糖	人参、生麦、さやえんどう、れんこん、ぶなしめじ、まいいたけのき、小松菜、黄桃缶	722
7	火	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、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、じゃがいも、パン粉、でん粉(馬鈴薯)、三温糖、はるさめ	玉葱、人参、ピーマン、小松菜、えのきたけ、長葱、にら	701
8	水	ガーリックトースト & チョコチップパン	★かぼちゃときのこのシチュー	和風ごぼうサラダ			牛乳、鶏肉、牛乳(調理用)	コッペパン、バター、マヨネーズ、薄力粉、ごま油、三温糖、白ごま	にんにく、パセリ、玉葱、人参、かぼちゃ、ぶなしめじ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(冷凍)	757
9	木	★さんまの蒲焼丼		小松菜の胡麻和え	みそ汁	★梨	牛乳、さんま、赤みそ、油揚げ	精白米、でん粉(馬鈴薯)、薄力粉、米サラダ油、三温糖、白ごま、にんじやく、白ごま	生麦、小松菜、人参、ぶなしめじ、大根、長葱、なし	740
10	金	目愛護デー シーフードピラフ		にんじんサラダ	小松菜スープ	★ブルーベリー蒸しパン	牛乳、鶏卵、えび、いか、まぐろ缶詰、鶏卵、調製豆乳	精白米、米粒麦、バター、ホールコーン(冷凍)、上白糖、じゃがいも、薄力粉	にんにく、玉葱、人参、ピーマン、セロリ、小松菜、冷凍ブルーベリー	721
14	火	★きのこ入りカレーライス		チーズサラダ		★りんご	牛乳、豚肉、チーズ	精白米、米粒麦、米サラダ油、じゃがいも、バター、薄力粉、三温糖	にんにく、生麦、セロリ、玉葱、人参、ぶなしめじ、まいいたけ、ホールコーン(冷凍)、キャベツ、きゅうり	727
15	水	★鮭のクリームパスタ		コールスローサラダ	★かぶのスープ		牛乳、鮭、牛乳(調理用)、クリーム、チーズ	スパゲッティ、米サラダ油、薄力粉、バター、上白糖	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、ほうれん草、キャベツ、人参、ホールコーン(冷凍)、かぶ、セロリ	719
16	木	世界食料デー かき揚げどんぶり		糸寒天のごま酢和え	みそ汁	ぶどうゼリー	牛乳、鶏卵、えび、いか、糸寒天、油揚げ、わかめ、白みそ、赤みそ、粉寒天	精白米、薄力粉、でん粉(馬鈴薯)、米サラダ油、三温糖、白ごま、上白糖	人参、玉葱、糸みつば、きゅうり、緑豆もやし、水菜、ぶなしめじ、大根、ぶどうジュース	742
17	金	ひじきごはん	擬製豆腐		沢煮碗	桃ヨーグルト	牛乳、豚肉、油揚げ、木綿豆腐、鶏卵、ヨーグルト(全脂無糖)	精白米、米粒麦、ごま油、三温糖、米サラダ油、でん粉(馬鈴薯)、上白糖	人参、たけのこ(水煮)、椎茸、ごぼう、大根、えのきたけ、黄桃缶	708
20	月	キャロットライス エビクリームかけ		★パンプキンサラダ		★りんご	牛乳、ベーコン、えび、牛乳(調理用)、クリーム	精白米、バター、米サラダ油、薄力粉、マヨネーズ風調味料	人参ジュース、人参、にんにく、玉葱、マッシュルーム(水煮)、かぼちゃ、きゅうり、りんご	762
21	火	ごはん	★鯖のごま味噌焼 添:ごぼうの含め煮	おかか和え	野菜汁		牛乳、さば、白みそ、赤みそ、かつお糸削り、生揚げ	精白米、三温糖、白ごま	生麦、ごぼう、キャベツ、緑豆もやし、人参、大根、長葱、小松菜	693
22	水	カレーミートドッグ		★りんごドレッシングサラダ	豆乳スープ		牛乳、豚肉、大豆、チーズ、ベーコン、鶏肉、豆乳、生クリーム	コッペパン、米サラダ油、白ごま、はちみつ、じゃがいも	にんにく、生麦、玉葱、人参、ぶなしめじ、ほうれん草、ホールコーン(冷凍)、りんご	684
23	木	ごはん	★鶏の竜田揚げ 添:さつまいもの甘辛煮	レモン和え	みそ汁		牛乳、鶏肉、油揚げ、赤みそ	精白米、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、薄力粉、米サラダ油、さつまいも	生麦、小松菜、ぶなしめじ、レモン、大根、長葱	709
24	金	★栗入り中華おこわ	★カツオとじゃが芋のみそがらめ		豆腐とわかめのスープ	★柿	牛乳、豚肉、かつお、白みそ、木綿豆腐、わかめ	精白米、もち米、ごま油、三温糖、むき栗、でん粉(馬鈴薯)、じゃがいも、米サラダ油、白ごま	生麦、椎茸、人参、たけのこ(水煮)、ぶなしめじ、長葱、小松菜、かき	731
27	月	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、鶏肉、鶏卵、わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、米粒麦、パン粉、薄力粉、米サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま	キャベツ、緑豆もやし、人参、きゅうり、小松菜、生麦、大根	756
28	火	キムチチャーハン		大豆もやしのナムル	卵と豆腐のスープ		牛乳、豚肉、コチュジャン、鶏卵、木綿豆腐、粉寒天、調製豆乳	精白米、米粒麦、ごま油、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、上白糖、黒ごま	にんにく、白菜特級漬、長葱、人参、にら、緑豆もやし、小松菜、玉葱	695
29	水	山梨県の郷土料理 ★ほうとう		ツナと野菜のごま酢和え		★スイートポテト	牛乳、豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ、ツナ、プレーク、調製豆乳、生クリーム、鶏卵	冷凍うどん、さといも、三温糖、白ごま、さつまいも、バター	人参、大根、白菜、かぼちゃ、長葱、小松菜、きゅうり、緑豆もやし	713
30	木	ごはん	ひじき入り豆腐ハンバーグ	しらす和え	豚汁		牛乳、木綿豆腐、豚肉、鶏卵、しらす干し、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、でん粉(馬鈴薯)、三温糖、ごま油、さといも	玉葱、人参、椎茸、大根、長葱、きゅうり、生麦、ごぼう	711
31	金	チキンライス		大根サラダ	野菜スープ	★かぼちゃプリン	牛乳、鶏肉、かまぼこ、牛乳(調理用)、鶏卵、生クリーム	精白米、米サラダ油、ごま油、白ごま、三温糖、上白糖	にんにく、玉葱、マッシュルーム(水煮)、人参、グリーンピース(冷凍)、大根、キャベツ、きゅうり、セロリ、小松菜、かぼちゃペースト(冷凍)	739
* 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 723 kcal 都・特別支援学校給食栄養摂取基準 720kcal  季節の食べ物について知ろう					