



令和6年9月予定献立表



東京都立中野特別支援学校
校長 和田 慎也

日	主食	主菜・副菜・汁物	赤のなかま 血や肉になるもの	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力になる	エネルギー kcal
2月	☆ポークカレーライス	ツナサラダ ☆ぶどう	牛乳,豚肉,ツナ	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,青ピーマン,キャベツ,コーン,ぶどう	はいが精米,精白米,油,じゃがいも,米粉,三温糖	625 753
3火	ごはん	☆鮭の塩焼き 和風コールスローサラダ 大豆の磯煮 冬瓜のみそ汁	牛乳,しろさけ,糸けずり,大豆,干ひじき,油揚げ,みそ	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうがんなす,葉ねぎ	はいが精米,精白米,つきこんにやく,油,三温糖	542 659
4水	中華丼	大学芋 豆腐の中華スープ	牛乳,豚肉,いか,豆腐	にんじん,玉葱,たけのこ,はくさい,チンゲンツァイ,きくらげ,しょうが,にんにく,ねぎ	はいが精米,精白米,油,かたくり粉,ごま油,さつまいも,油,三温糖	604 727
5木	ごはん	☆鶏肉の唐揚げ からしあえ すき昆布の煮物 じゃが芋のみそ汁	牛乳,鶏肉,すき昆布,油揚げ,わかめ,みそ	しょうが,にんにく,キャベツ,こまつな,にんじん,りょくとうもやし,ごぼう,玉葱	はいが精米,精白米,かたくり粉,米粉,しらたき,油,三温糖,じゃがいも	573 693
6金	ミルクパン	コーンシチュー グリーンサラダ オレンジゼリー	牛乳,ベーコン,豚肉,豆乳,寒天	玉葱,にんじん,コーン,とうもろこし,缶詰,キャベツ,きゅうり,セロリー,こまつな,蜜柑ジュース	ミルクパン,油,米粉,じゃがいも,三温糖	630 689
9月	ごはん	鶏肉のみそ焼き 菊花あえ なすとひき肉の炒め煮 のっぺい汁	牛乳,鶏肉,みそ,豚肉,生揚げ	ねぎ,こまつな,にんじん,キャベツ,きくの花,なす,しょうが,ごぼう	はいが精米,精白米,油,つきこんにやく,三温糖,かたくり粉,さといも,板こんにやく	536 650
10火	メキシカンライス	ポテトサラダ メキシカンスープ パインゼリー	牛乳,鶏肉,ベーコン,いんげんまめ,寒天	にんにく,玉葱,トマト,グリーンピース,コーン,にんじん,きゅうり,キャベツ,セロリー,パセリ,パインジュース	はいが精米,精白米,オリーブ油,じゃがいも,上白糖	555 666
11水	ごはん	魚の色付け キャベツとじゃこの梅しそあえ かぼちゃの甘煮 めった汁	牛乳,まさば,ちりめんじゃこ,豚肉,みそ	しょうが,キャベツ,にんじん,しそ,葉梅びしお,西洋かぼちゃ,だいこん,ねぎ	はいが精米,精白米,三温糖,かたくり粉,油,さつまいも	570 699
12木	☆しょうゆラーメン	マセドアンサラダ ☆フルーツポンチ	牛乳,豚肉,豚骨,大豆	たけのこ,りょくとうもやし,きくらげ,しょうが,ねぎ,こまつな,にんじん,きゅうり,コーン,玉葱,白桃缶,黄桃缶,みかん缶,レモン	蒸し中華めん,油,ごま油,三温糖,じゃがいも,上白糖	545 653
13金	ごはん	カレー肉じゃが ごま酢あえ 生揚げのみそ汁	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ	しょうが,玉葱,にんじん,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,えのきたけ,こまつな,ねぎ	はいが精米,精白米,油,じゃがいも,板こんにやく,三温糖,ごま	542 649
17火	ごはん	かじきの照り焼き ほうれん草のごまあえ 里芋と野菜の煮物 けんちん汁	牛乳,めかじき,豆腐,蒸しかまぼこ	ほうれんそう,にんじん,キャベツ,だいこん,椎茸,さやいんげん,ごぼう,ねぎ	はいが精米,精白米,ごま,三温糖,さといも,板こんにやく,ごま油	548 652
18水	きなこ豆乳トースト	ポークビーンズ 小松菜サラダ	牛乳,きな粉,豆乳,いんげんまめ,豚肉,ハム	にんじん,玉葱,セロリー,グリーンピース,こまつな,キャベツ,きゅうり,レモン	食パン,上白糖,じゃがいも,油,三温糖	553 698
19木	ごはん	生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 五色なます かきたま汁	牛乳,豚肉,生揚げ,油揚げ,みそ	しょうが,にんじん,椎茸,グリーンピース,だいこん,きゅうり,えのきたけ,キャベツ	はいが精米,精白米,油,じゃがいも,三温糖,かたくり粉,しらたき	563 676
20金	コーンピラフ	角切り野菜スープ ☆チョコレートケーキ	牛乳,鶏肉,豚肉,ベーコン,豆乳	玉葱,にんじん,コーン,さやいんげん,セロリー,かぶ,キャベツ	はいが精米,精白米,油,バター,じゃがいも,米粉,上白糖	567 681
24火	さつま芋ご飯	干草たまご焼き 青菜のおろしあえ もやしのみそ汁 梨	牛乳,鶏肉,たまご,豆腐,生揚げ,わかめ,みそ	玉葱,さやいんげん,にんじん,こまつな,えのきたけ,だいこん,りょくとうもやし,なし	はいが精米,精白米,もち米,さつまいも,三温糖,油	559 670
25水	五目うどん	ちくわの磯部揚げ 野菜の甘酢あえ	牛乳,鶏肉,油揚げ,焼き竹輪,あおのり	にんじん,玉葱,ほんしめじ,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり	うどん,さといも,板こんにやく,ごま油,薄力粉,油,三温糖	567 681
26木	ごはん	☆ハンバーグ 粉ふき芋 青菜のおかかあえ 白菜のみそ汁	牛乳,豚肉,あおのり,糸けずり,みそ	玉葱,こまつな,はくさい,りょくとうもやし,にんにく	はいが精米,精白米,油,じゃがいも,かたくり粉,三温糖	550 658
27金	ごはん	回鍋肉 春雨サラダ 中華コーン卵スープ	牛乳,豚肉,みそ,たまご	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,たけのこ,青ピーマン,きゅうり,りょくとうもやし,きくらげ,とうもろこし,缶詰	はいが精米,精白米,油,ごま油,三温糖,かたくり粉,はるさめ	565 678
30月	☆さんまの焼丼	酢みそあえ 沢煮椀	牛乳,さんま,みそ,花かつお	しょうが,青ピーマン,りょくとうもやし,こまつな,にんじん,ねぎ,椎茸,たけのこ,糸みつば	はいが精米,精白米,かたくり粉,油,三温糖	569 745

* 献立名の前に☆がついているものは、リクエスト給食です。今月は小学部2年生と5年生のリクエストです。

* 牛乳は毎日つきます。ごはんは、秋田県産の胚芽米と山形県産の白米を使用します。

* 献立は食材の都合等により変更する場合があります。御了承ください。

上段 小・高学年

下段 中・高学部