



令和6年 10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
1 火	都民の日					
2 水	ごはん	肉豆腐 ごま和え じゃがいもと大根のみそ汁	牛乳,豚肉,豆腐,油揚げ, みそ	はくさい,ねぎ,にんじん,玉葱, こまつな,キャベツ,だいこん	はいが精米,精白米,しらた き,三温糖,ごま,じゃがいも	555 666
3 木	ごはん	鶏肉の照り焼き 野菜のお浸し 大豆とさつまいもの甘辛和え 豆腐のみそ汁	牛乳,鶏肉,糸けずり,大 豆,豆腐,乾燥わかめ,み そ	しょうが,こまつな,にんじん, りよくとうもやし,キャベツ,玉葱	はいが精米,精白米,さつま いも,油,水あめ(酵素糖化), 上白糖	549 656
4 金	ナン	キーマカレー オニオンドレッシングサラダ ぶどうゼリー	牛乳,豚肉,鶏ひき肉,大 豆,寒天	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, グリーンピース,こまつな,きゅうり, コーン,ぶどうストレートジュース	ナン,油,米粉,じゃがいも,三 温糖	529 666
7 月	枝豆ごはん	いも煮 和風コールスローサラダ きのこ汁	牛乳,豚肉,みそ,糸けずり	むきえだまめ(冷凍),にんじん, ごぼう,ぶなしめじ,ねぎ,キャベツ, きゅうり,えのきたけ,まいたけ,こまつな	精白米,はいが精米,さとい も,板こんにやく,油	539 645
8 火	豚丼	梅ドレッシングサラダ 実だくさん汁 りんごゼリー	牛乳,豚肉,糸けずり,豆 腐,みそ,寒天	玉葱,ねぎ,にんじん,椎茸,にんに く,キャベツ,きゅうり,だいこん, 梅ひしお,ごぼう,こまつな,りんご (ストレートジュース)	はいが精米,精白米,つきこ んにやく,三温糖,油,じゃがい も,上白糖	563 676
9 水	ごはん	にら卵焼き 金時豆の甘煮 お浸し じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳,豚肉,たまご,豆腐, 金時豆,みそ	しょうが,ねぎ,玉葱,にら,きゅう り,にんじん,キャベツ,こまつな	はいが精米,精白米,油,三温 糖,じゃがいも	580 697
10 木	☆スパゲティ ミートソース	イタリアンサラダ ヨーグルトブルーベリーソース	牛乳,豚肉,ベーコン,ヨー グルト(全脂無糖)	しょうが,にんにく,玉葱,セロリー, にんじん,マッシュルーム,トマト, キャベツ,きゅうり,コーン,レモン, ブルーベリー	スパゲティ,油,米粉,三温 糖,上白糖	585 703
11 金	栗ごはん	魚のねぎみそ焼き のりし和え 切干大根の煮物 秋のけんちん汁	牛乳,しろさけ,みそ,きざ みのり,油揚げ,豚肉	ねぎ,しょうが,キャベツ,こまつな, にんじん,切干しいたけ,椎茸, だいこん,ごぼう,まいたけ	はいが精米,精白米,もち米, むき栗,三温糖,しらたき,油, ごま油,さといも,板こんにやく	547 665
14 月	スポーツの日					
15 火	和風あんかけ ごはん	切干大根の酢みそ和え 根菜と豆腐のみそ汁 梨	牛乳,鶏肉,えび,油揚げ, みそ,豆腐	にんにく,しょうが,椎茸,にんじん, 玉葱,たけのこ,はくさい,こまつな, 切干しいたけ,きゅうり,だいこん, ごぼう,れんこん,ねぎ,日本なし	はいが精米,精白米,油,三温 糖,かたくり粉,じゃがいも,つ きこんにやく	549 655
16 水	ごはん	鯖のカレー焼き ゆかり和え じゃがいものきんぴら えのきのみそ汁	牛乳,まさば,油揚げ,みそ	キャベツ,だいこん,にんじん, きゅうり,ゆかり,ごぼう,えの きたけ,こまつな	はいが精米,精白米,米粉, 油,つきこんにやく,じゃがい も,ごま	543 666
17 木	小松菜じゃこ チャーハン	ひじきサラダ 中華コーンスープ	牛乳,たまご,ちりめんじゃ こ,豚肉,ベーコン,干ひじ き,豆腐	にんにく,ぶなしめじ,こまつな, キャベツ,きゅうり,にんじん, 玉葱,とうもろこし缶詰(クリーム)	はいが精米,精白米,油,つき こんにやく,かたくり粉	551 661
18 金	ごはん	ハンバーグおろしソース えのきし和え ☆フライドポテト キャベツのみそ汁	牛乳,豚肉,油揚げ,乾燥 わかめ,みそ	玉葱,だいこん,葉ねぎ,こまつ な,りよくとうもやし,にんじん, えのきたけ,キャベツ	はいが精米,精白米,油,かた くり粉,三温糖,じゃがいも	574 690
21 月	わかめごはん	厚揚げのゆずみそ焼き 青菜のごま和え 大根と豚肉の煮物 かきたま汁	牛乳,炊き込みわかめ,生 揚げ,みそ,豚肉,花かつ お,たまご	ゆず,こまつな,にんじん,りよ くとうもやし,だいこん,玉葱, チンゲンツアイ	はいが精米,精白米,三温糖, ごま,かたくり粉	544 657
22 火	☆ちゃんぽん	大豆サラダ フルーツミルクかん	牛乳,豚肉,いか,あさりむ きみ,さつま揚げ,大豆,ハ ム,寒天,調理用牛乳	たけのこ,きくらげ,キャベツ, 玉葱,りよくとうもやし,にんじん, しょうが,にんにく,こまつな, きゅうり,コーン,みかん缶, パインチビット缶	チャンポン麺,油,ごま油,上 白糖	559 671
23 水	ハヤシライス	かぼちゃサラダ キャベツのスープ	牛乳,豚肉,ベーコン	玉葱,にんじん,マッシュルーム, トマト,グリーンピース,西洋か ぼちゃ,きゅうり,コーン, キャベツ,こまつな	はいが精米,精白米,油,無塩 バター,米粉,三温糖	587 706
24 木	天津丼風	煮浸し 豆乳スープ	牛乳,たまご,かに風味か まぼこ,豆腐,ベーコン,豆 乳	にんじん,ねぎ,椎茸,ほうれん そう,りよくとうもやし, キャベツ,えのきたけ, 玉葱,コーン,ぶなしめじ	精白米,はいが精米,油,三温 糖,かたくり粉,じゃがいも	546 655
25 金	ごはん	魚のもみじ焼き じゃこ和え 大豆の磯煮 もやしと白菜のみそ汁	牛乳,しろさけ,ちりめん じゃこ,大豆,干ひじき,油 揚げ,乾燥わかめ,みそ	にんじん,こまつな,キャベツ, だいこん,はくさい,りよくとうも やし	はいが精米,精白米,つきこ んにやく,油,三温糖	545 663
28 月	麻婆豆腐丼	ひじきのナムル 卵スープ みかん	牛乳,豆腐,豚肉,鶏ひき 肉,みそ,干ひじき,たまご	にんにく,しょうが,にんじん, 玉葱,ねぎ,椎茸,にら,こまつ な,りよくとうもやし,みかん	はいが精米,精白米,油,三温 糖,かたくり粉,ごま油	580 688
29 火	ごはん	☆鶏肉の唐揚げ おかか和え 高野豆腐と野菜の煮物 えのきと玉ねぎのみそ汁	牛乳,鶏肉,糸けずり,凍り 豆腐,油揚げ,みそ	しょうが,にんにく,はくさい, こまつな,にんじん,レモン, 椎茸,れんこん,さやいんげん, えのきたけ,玉葱	はいが精米,精白米,かたく り粉,油,じゃがいも,三温糖	581 704
30 水	ごはん	あじのさんが焼き からし和え 大根のそぼろ煮 さつま汁	牛乳,あじ,鶏肉,みそ,豚肉	しょうが,ねぎ,キャベツ,こまつ な,にんじん,りよくとうもやし, だいこん,ごぼう,葉ねぎ	はいが精米,精白米,三温糖, かたくり粉,パン粉,上白糖, 油,さつまいも,板こんにやく	557 669
31 木	黒砂糖パン	秋野菜のシチュー フレンチサラダ ☆焼きりんご	牛乳,ベーコン,鶏肉,豆乳	玉葱,にんじん,セロリー, ぶなしめじ,ブロッコリー, キャベツ,赤ピーマン, きゅうり,コーン,にんにく, りんご	黒砂糖パン,油,さつまいも, じゃがいも,米粉,上白糖	533 683

* 献立名の前に☆がついているのは、リクエスト給食です。今月は、高等部1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・秋田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。