



令和7年9月予定献立表



東京都立中野特別支援学校＋
しいの木分教室
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	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー kcal
2 火	★カレーライス	コーンサラダ アセロラゼリー	牛乳, 豚肉, 白いんげんまめ, 寒天	はいが精米, 精白米, 油, じゃがいも, 三温糖, 米粉, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, コーン, こまつな, キャベツ, アセロラジュース	602 724
3 水	ごはん	銀鱈の西京焼き ゆかり和え まめじゃこ こまつなのすまし汁	牛乳, 銀鱈, 西京みそ, 大豆, ちりめんじゃこ	はいが精米, 精白米, かたくり粉, 油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ゆかり, だいこん, こまつな	617 760
4 木	豚キムチ丼	春雨サラダ 中華コーンスープ	牛乳, 豚肉, みそ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, はるさめ	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ねぎ, キムチ, はくさい, 椎茸, にら, きゅうり, だいずもやし, グルコン缶	531 636
5 金	ごはん	★鶏肉の唐揚げ 青のりマヨサラダ 大根の甘辛炒め じゃがいものみそ汁	牛乳, 鶏肉, あおのり, わかめ, みそ	はいが精米, 精白米, かたくり粉, 米粉, 油, はるさめ, 三温糖, ごま油, じゃがいも	しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, にんじん, だいこん, こまつな	605 734
8 月	豚肉と豆腐のあんかけ丼	麻婆ポテト チンゲン菜スープ	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, じゃがいも	にんにく, しょうが, ねぎ, 玉葱, にんじん, たけのこ, 椎茸, にら, チンゲンツアイ	565 678
9 火	ごはん	ホキのレモン醤油だれ おかか和え さつまいもの煮物 菊花すまし汁	牛乳, ホキ, 糸けずり	はいが精米, 精白米, かたくり粉, 油, さつまいも, 三温糖	しょうが, レモン, キャベツ, こまつな, にんじん, えのきたけ, はくさい, 菊のり	610 735
10 水	★ミートスパゲティ	イタリアンサラダ ★ココアプリン	牛乳, 豚肉, パルメザンチーズ, アガー, 生クリーム	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 三温糖, かたくり粉, 上白糖	にんにく, 玉葱, にんじん, セロリー, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, コーン	647 781
11 木	ごはん	★チキンステーキ ポテトサラダ 野菜カレーソテー もやしのスープ	牛乳, 鶏肉, ハム, 豚肉, わかめ	はいが精米, 精白米, オリーブ油, じゃがいも, 油	にんにく, にんじん, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, こまつな, だいずもやし	528 640
12 金	エビチリチャーハン	豆腐じゃこサラダ 中華スープ	牛乳, 焼き豚, えび, 豆腐, ちりめんじゃこ, 生揚げ	精白米, おおむぎ, 油, 三温糖, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, グリンピース, キャベツ, きゅうり, にんじん, チンゲンツアイ	533 638
16 火	さつまいもごはん	ひじきのサラダ 肉豆腐 大根のみそ汁	牛乳, 干ひじき, 豚肉, 豆腐, みそ	はいが精米, 精白米, もち米, さつまいも, しらたき, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, はくさい, ねぎ, 玉葱, ぶなしめじ, チンゲンツアイ, だいこん	564 677
17 水	ごはん	さばのコチュジャン焼き ナムル じゃがいものピリ辛煮 わかめスープ	牛乳, まさば, コチジャン, わかめ	はいが精米, 精白米, ごま油, 三温糖, ごま, じゃがいも, 油	しょうが, にんにく, こまつな, りょくとうもやし, にんじん, だいこん	525 632
18 木	わかめごはん	ツナ入り卵焼き さつまいもサラダ 生揚げのみそ汁	牛乳, 炊き込みわかめ, ツナ, たまご, ハム, 生揚げ, みそ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, さつまいも	しょうが, にんじん, 玉葱, グリンピース, きゅうり	579 695
19 金	★セルフハンバーガー	ポークトマト煮 ★巨峰	牛乳, 豚肉, ベーコン, レンズまめ	パン, 油, かたくり粉, じゃがいも, 三温糖	玉葱, キャベツ, にんにく, にんじん, トマト, 巨峰	617 726
22 月	★練りごま豆腐坦々麺	海藻サラダ はちみつレモンゼリー	牛乳, 豚肉, 大豆, 豆乳, みそ, わかめ, 海藻ミックス, 寒天	中華めん, ごま油, 油, 三温糖, すりごま, 上白糖, はちみつ	にんにく, しょうが, 椎茸, ねぎ, にんじん, たけのこ, だいずもやし, チンゲンツアイ, きくらげ, だいこん, 玉葱, レモン	647 780
24 水	チリピーンズライス	ハニーマスタードサラダ 梨	牛乳, 豚肉, レンズまめ, 大豆, ハム	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, かたくり粉, はちみつ	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, セロリー, マッシュルーム, トマト, キャベツ, コーン, 梨	555 662
25 木	さんまの蒲焼丼	昆布和え さつまいものみそ汁	牛乳, さんま, 塩昆布, みそ	はいが精米, 精白米, かたくり粉, 油, 三温糖, さつまいも	しょうが, はくさい, こまつな, にんじん, えのきたけ	607 761
26 金	ごはん	プルコギ チョレギサラダ 白菜スープ	牛乳, 豚肉, みそ, わかめ, コチジャン, きざみのり, 生揚げ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, はるさめ, かたくり粉, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, りょくとうもやし, にら, キャベツ, きゅうり, はくさい, 椎茸	525 628
29 月	ごはん	鮭のごまみそ焼き のり 和え里芋のそぼろ煮 大根のすまし汁	牛乳, さけ, みそ, きざみのり, 鶏肉	はいが精米, 精白米, 三温糖, ごま, さといも, かたくり粉	はくさい, こまつな, にんじん, しょうが, グリンピース, ほうれんそう, だいこん	561 682
30 火	★上海焼きそば	中華風大根 華風みそスープ	牛乳, 豚肉, いか, みそ	中華めん, 油, かたくり粉, ごま油, 三温糖	にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, たけのこ, 玉葱, チンゲンツアイ, きくらげ, 赤ピーマン, にら, だいこん, きゅうり, なす, ねぎ	521 623

*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・高等部