



令和7年 10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
1 水	都民の日					
2 木	和風あんかけ ごはん	切干大根の酢みそ和え じゃがいものみそ汁 梨	牛乳, 鶏肉, えび, 油揚げ, みそ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, かたくり粉, じゃがいも	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, 切干大根, きゅうり, りょくとうもやし, 日本梨	540 644
3 金	☆きなこ 揚げパン	ポークビーンズ 小松菜サラダ	牛乳, きな粉(大豆), 豚肉, 大豆(国産・ゆで), ハム	コッペパン, 揚げ油, グラニュー糖, 油, じゃがいも, 上白糖, 米粉, 三温糖	セロリー, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, こまつな, キャベツ, きゅうり, レモン	550 703
6 月	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	はいが精米, 精白米, さといも, 板こんにゃく, 油	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	527 631
7 火	豆入り ドライカレー	鉄骨サラダ 野菜スープ	牛乳, 豚肉, 大豆(国産・ゆで), 干ひじき, ちりめんじゃこ, プロセスチーズ	はいが精米, 精白米, 油, 米粉, 三温糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, セロリー, 青ピーマン, グリンピース, こまつな, だいこん, はくさい	545 653
8 水	栗ごはん	魚のねぎみそ焼き のりねえ 切干大根の煮物 すまし汁	牛乳, しらす, みそ, きさみのり, 油揚げ, 花かつお, 豆腐, 蒸しそば	はいが精米, 精白米, もち米, むぎ栗, 三温糖, しらす, 油	ねぎ, しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん, 切干大根, 椎茸	532 647
9 木	かやく ごはん	お好み卵焼き 野菜のツナ和え 大根のみそ汁	牛乳, 干ひじき, 油揚げ, 豚肉, たまご, 糸けずり, あおのり, 豆腐, ツナ, わかめ, みそ	精白米, はいが精米, つきごんにゃく, 三温糖, 油	ごぼう, にんじん, 椎茸, 玉葱, キャベツ, 葉ねぎ, りょくとうもやし, だいこん	569 684
10 金	和風 ☆スパゲティ	マセドアンサラダ ヨーグルトブルーベリーソース	牛乳, ベーコン, 鶏肉, あさりむき(イト), いか, 大豆(国産・ゆで), ヨーグルト(全脂無糖)	スパゲッティ, 油, かたくり粉, じゃがいも, 三温糖, 上白糖	にんにく, 玉葱, ぶなしめじ, えのきたけ, にんじん, きゅうり, コーン, ブルーベリー, レモン	546 655
13 月	スポーツの日					
14 火	ごはん	生揚げのそぼろ煮 おろし和え かぼちゃのみそ汁	牛乳, 豚肉, 生揚げ, みそ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, かたくり粉	しょうが, たけのこ, にんじん, 椎茸, グリンピース, こまつな, えのきたけ, だいこん, 西洋かぼちゃ, 玉葱	559 671
15 水	☆チキン ピラフ	☆エビフライ トマトスープ	牛乳, 鶏肉, 大正えび, 調理用牛乳	はいが精米, 精白米, 油, 薄力粉, パン粉, 揚げ油, 三温糖	玉葱, にんじん, 青ピーマン, コーン, マッシュルーム, にんにく, キャベツ, トマト	569 703
16 木	ジャージャー 麺	チンゲン菜としめじのスープ 杏仁豆腐	牛乳, 豚肉, みそ, ベーコン, 調理用牛乳, 寒天	蒸し中華めん, ごま油, 油, 三温糖, かたくり粉, 上白糖	しょうが, にんにく, 玉葱, ねぎ, 椎茸, たけのこ, にんじん, きゅうり, りょくとうもやし, チンゲンツアイ, ぶなしめじ, バインチビット缶	569 684
17 金	ごはん	かれいの煮つけ さつま汁 野菜のごまみそ和え ぶどう	牛乳, むぎがれい, みそ, 鶏肉	はいが精米, 精白米, 三温糖, ごま, さつまいも, つきごんにゃく	しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, ぶどう	535 644
20 月	ごはん	豚肉の柳川風 生揚げのみそ汁 野菜とじゃこのサラダ	牛乳, 豚肉, たまご, ちりめんじゃこ, 生揚げ, わかめ, みそ	はいが精米, 精白米, 油, しらす, 三温糖	ごぼう, にんじん, 玉葱, ねぎ, グリンピース, キャベツ, こまつな, りょくとうもやし	553 663
21 火	ミルクパン	秋のカレーシチュー キャベツとツナのサラダ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, ツナ	ミルクパン, 油, 米粉, じゃがいも, さつまいも	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, ぶなしめじ, さやいんげん, りょくとうもやし, キャベツ, レモン	516 660
22 水	麻婆豆腐丼	ひじきのナムル ☆豆乳スープ	牛乳, 豆腐, 豚肉, みそ, 干ひじき, ベーコン, 豆乳	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, にんじん, 玉葱, ねぎ, 椎茸, にら, こまつな, りょくとうもやし, コーン, ぶなしめじ	581 698
23 木	ごはん	魚のもみじ焼き 生姜浅漬け 大根と厚揚げの煮物 青菜のみそ汁	牛乳, しらす, 生揚げ, 油揚げ, みそ	はいが精米, 精白米, 三温糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, しょうが, だいこん, こまつな, えのきたけ	536 652
24 金	ごはん	☆鶏肉の唐揚げ 高野豆腐の煮物 ☆キャベツときゅうりの土佐漬け もやしのみそ汁	牛乳, 鶏もも肉, 糸けずり, 凍り豆腐, みそ	はいが精米, 精白米, かたくり粉, 油, さといも, 三温糖	しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, にんじん, 椎茸, れんこん, さやいんげん, りょくとうもやし, こまつな	563 682
27 月	ごはん	じゃこの佃煮 肉じゃが ごまだれサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳, ちりめんじゃこ, 豚肉, 豆腐, わかめ, みそ	はいが精米, 精白米, 三温糖, 油, じゃがいも, しらす, ごま, ごま油	しょうが, 玉葱, にんじん, 椎茸, グリンピース, キャベツ, りょくとうもやし, きゅうり, ねぎ	542 650
28 火	親子丼	ちぐさねえ みそけんちん汁	牛乳, 鶏肉, たまご, 油揚げ, 豆腐, みそ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, かたくり粉	玉葱, グリンピース, こまつな, キャベツ, にんじん, れんこん, ごぼう, ねぎ	579 696
29 水	☆豚骨 ラーメン	大学芋 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳, 豚もも(脂身付き), 豚骨, みそ, 豆乳, わかめ	蒸し中華めん, ごま油, 三温糖, 油, さつまいも	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, ねぎ, きくらげ, ほうれんそう, きゅうり, はくさい	592 712
30 木	ごはん	いわしのさんか焼き からしねえ ひじきの煮物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳, まいわしすり身, 鶏ひき肉, みそ, 干ひじき, 大豆(国産・ゆで), 油揚げ	はいが精米, 精白米, 三温糖, かたくり粉, パン粉, 上白糖, 油, つきごんにゃく, じゃがいも	しょうが, ねぎ, キャベツ, こまつな, にんじん, りょくとうもやし, 椎茸, 玉葱	581 699
31 金	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	はいが精米, 精白米, 無塩バター, 米粉, 油, 三温糖	玉葱, にんじん, マッシュルーム, トマト, グリンピース, 西洋かぼちゃ, きゅうり, コーン, キャベツ, こまつな	587 706

*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・岩手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