



令和8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 伴 比佐志

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 水	ポークカレー ライス	フレンチサラダ ぶどう食べ比べ	牛乳, 豚肉	はいが精米, 精白米, 油, じゃがいも, 米粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にん じん, なす, 青ピーマン, キャベ ツ, 赤ピーマン, きゅうり, ぶど う	581 699
3 木	ごはん	魚のにんにくみそ焼き 青菜のおろし和え 大豆の磯煮 じゃがいものみそ汁	牛乳, さわら, 西京み そ, 大豆(国産・ゆて), 干ひじき, 油揚げ, わか め, みそ	はいが精米, 精白米, 三 温糖, ごま油, つきこん にやく, 油, じゃがいも	にんにく, こまつな, えのきた け, にんじん, だいこん, ねぎ	563 689
4 金	★きな 揚げパ ン	豆入りトマトシチュー ツナサラダ	牛乳, きな粉(大豆), ベーコン, 豚肉, いんげ んまめ, ツナ	コッペパン, 揚げ油, グ ラニュー糖, 油, 米粉, 三 温糖, じゃがいも	にんにく, 玉葱, にんじん, トマ ト, キャベツ, コーン	526 673
7 月	ごはん	豚キムチ煮 三色ナムル 中華風コーンスープ	牛乳, 豚肉, 豆腐, た まご	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, かたくり粉, ご ま油	にんにく, しょうが, はくさい (キムチ漬け), だいこん, ねぎ, にら, りょくとうもやし, こまつ な, にんじん, 玉葱, コーン, とうもろこし缶詰(クリーム)	555 666
8 火	メキシカ ン ス ライ ス	かぼちゃサラダ 白いんげん豆のスープ	牛乳, 鶏肉, ベーコ ン, いんげんまめ	はいが精米, 精白米, オ リーブ油, 油, 三温糖	にんにく, 玉葱, トマト, グリン ピース, コーン, 西洋かぼちゃ, にんじん, きゅうり, キャベツ	552 662
9 水	ごはん	かじきの東煮 菊入りお浸し すまし汁 梨	牛乳, めかじき, 花か つお, 豆腐, 蒸しかま ぼこ	はいが精米, 精白米, か たくり粉, 米粉, 油, 上白 糖	しょうが, はくさい, こまつな, にんじん, 菊のり, ねぎ, 日本な し	592 708
10 木	★親子丼	野菜の梅おかか和え さつまいものみそ汁	牛乳, 鶏肉, たまご, 糸けずり, わかめ, み そ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, かたくり粉, さ つまいも	玉葱, にんじん, グリンピース, キャベツ, こまつな, りょくど うもやし, 梅びしお, ねぎ	568 682
11 金	★しょう ゆ ー メ ン	ポテトサラダ 抹茶豆乳ゼリー	牛乳, 寒天, 豆乳	蒸し中華めん, 油, ごま 油, 三温糖, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, コーン, りょく とうもやし, にら, ねぎ, きゅう り	557 669
14 月	★中華丼	大豆とさつまいもの甘辛和え わかめスープ	牛乳, 豚肉, いか, 大 豆(国産・ゆて), 豆 腐, わかめ	はいが精米, 精白米, 油, か たくり粉, ごま油, さつまい も, 水あめ(酵素糖化), 上白 糖	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	569 683
15 火	ごはん	ひじき入り卵焼き 野菜のツナ和え さつまい	牛乳, 豚肉, 干ひじ き, たまご, 豆腐, ツ ナ, 鶏肉, みそ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, さつまいも, つ きこんにやく	しょうが, にんじん, 玉葱, りょ くとうもやし, キャベツ, だい こん, ごぼう, ねぎ	570 685
16 水	ごはん	★とんかつ からし和え 生揚げのみそ汁	牛乳, 豚肉, 生揚げ, みそ	はいが精米, 精白米, 薄 力粉, パン粉, 油, 三温 糖, 上白糖	キャベツ, こまつな, にんじん, りょくとうもやし, えのきた け, にら	538 656
17 木	東京産 コマツナパン	かぼちゃ入りシチュー 野菜としらすのサラダ	牛乳, 鶏肉, いんげん まめ, 豆乳, しらす干 し	東京産コマツナパン, 油, じゃがいも, 米粉, 三 温糖	西洋かぼちゃ, にんじん, 玉葱, セロリー, かぶ, ぶなしめじ, コーン, キャベツ, こまつな	501 641
18 金	ごはん	魚の香味焼き ごま和え 切干大根の煮物 えのきのみそ汁	牛乳, まさば, 豚肉, 大豆(国産・ゆて), 油揚げ, わかめ, みそ	はいが精米, 精白米, 三 温糖, ごま, 油, じゃがい も	しょうが, にんにく, ねぎ, こまつ な, にんじん, キャベツ, 切干 しだいこん, えのきたけ	582 714
24 木	ごはん	★鶏肉の唐揚げ 野菜のお浸し なすのみそ汁 フルーツみつ豆風	牛乳, 鶏モモ肉, しらす 干し, 油揚げ, みそ, え んどう豆(ゆて), 寒天	はいが精米, 精白米, か たくり粉, 油, 黒砂糖	しょうが, にんにく, こまつな, にんじん, りょくとうもやし, なす, ぶなしめじ, みかん缶, 西 洋なし(缶詰)	587 711
25 金	里芋ごはん	鮭の照り焼き 野菜のごまみそ和え けんちん汁	牛乳, 油揚げ, しろさ け, みそ, 鶏肉, 豆腐, 蒸しかまぼこ	はいが精米, 精白米, さ といも, ごま, 三温糖, 油, つきこんにやく	にんじん, こまつな, キャベツ, ごぼう, ねぎ, だいこん	522 634
28 月	★スパゲ ティ ミートソー ス	海藻サラダ りんごゼリー	牛乳, 豚肉, レンズま め(乾), 海藻ミックス, 寒天	スパゲッティ, 油, 米粉, 三温糖, ごま油, 上白糖	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, グリンピース, キャ ベツ, りょくとうもやし, りん ごストレートジュース	570 685
29 火	じゃこ入 り チャーハン	ひじきの中華サラダ 鶏肉と春雨のスープ	牛乳, たまご, ちりめ んじゃこ, 焼き豚, 干 ひじき, 鶏肉	はいが精米, 精白米, 油, ごま油, 三温糖, はるさ め	椎茸, ねぎ, にんじん, グリン ピース, キャベツ, コーン, はく さい, えのきたけ, こまつな	527 631
30 水	ツナピラフ	鶏ごぼうスープ ★チョコレートケーキ	牛乳, ツナ, 大豆(国産・ ゆて), 鶏肉, 調理用牛 乳, ピュアココア	精白米, はいが精米, 油, 上白糖, 薄力粉, バター	にんにく, 玉葱, にんじん, コーン, マッシュルーム, 青ピーマン, ご ぼう, えのきたけ, はくさい, こまつ な	625 754

*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・岩手県産の白米を使用予定です。

*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