



令和8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 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
1 木	都民の日					
2 金	小 松 菜 飯	明日葉じゃこサラダ 東京都産食材 東京野菜のスープ	牛乳, 豚肉, ベーコン, ちりめんじゃこ	おおむぎ(米粒麦), 精白米, 油, ごま油, 三温糖	にんにく, にんじん, こまつな, ねぎ, はくさい, りょくとうもやし, あしたば, キャベツ, 生しいたけ	520 623
5 月	ご は ん	鶏肉のマーマレード焼き ツナ和え ひじきの煮物 えのきのみそ汁	牛乳, 鶏肉, ツナ, 干ひじき, 油揚げ, 大豆, みそ	はいが精米, 精白米, 三温糖, 油, つきこんやく	にんにく, マーマレード, こまつな, にんじん, キャベツ, 椎茸, はくさい, えのきたけ	536 650
6 火	す き 焼 き 丼	オニオンドレッシングサラダ キャベツのみそ汁	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐, 大豆, みそ	はいが精米, 精白米, 油, しらす, 三温糖, かたくり粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, 椎茸, はくさい, ねぎ, こまつな, コーン, りょくとうもやし, キャベツ	573 688
7 水	ご は ん	魚のゆずみそ焼き おかか和え じゃがいものそばろ煮 すまし汁	牛乳, しろさけ, みそ, 糸けずり, 鶏ひき肉, 花かつお, 蒸しかまぼこ	はいが精米, 精白米, 油, じゃがいも, 三温糖, かたくり粉	ゆず, キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン, しょうが, こまつな, えのきたけ	513 622
8 木	☆わかめごはん	卵焼き ゆかり和え 具だくさんみそ汁	牛乳, 炊き込みわかめ, 豚肉, たまご, 生揚げ, みそ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖	しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, きゅうり, ゆかり, だいこん, れんこん, はくさい, ねぎ	523 627
9 金	セルフ ケバブサンド (ハン・チキン・コルスロー)	トルコ料理 ハプチュチョルバス(人参スープ) アプリコットゼリー	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 寒天	ミルクパン, 油, じゃがいも, 上白糖	にんにく, しょうが, レモン, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, コーン, あんず	504 643
13 火	ビビンバ (ごはん・肉炒め・ナムル)	韓国料理 わかめと豆腐のスープ	牛乳, 豚肉, みそ, コチジャン, 豆腐, わかめ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, 玉葱, 椎茸, 生ぜんまい, こまつな, だいずもやし, にんじん, チンゲンツァイ, だいこん	531 636
14 水	スパゲティ ペスカトーレ	イタリア料理 キャベツのパペロンチーノ風 パナコッタ	牛乳, ベーコン, いか, あさりむきみ, レンズまめ, 調理用牛乳, クリーム(乳脂肪), 寒天	スパゲッティ, オリーブ油, 三温糖, かたくり粉, 上白糖	にんにく, 玉葱, セロリー, キャベツ, にんじん, さやいんげん	612 728
15 木	ポーク ストロガノフ	ロシア料理 オリヴィエサラダ ☆リングゼリー	牛乳, 豚肉, いんげんまめピューレ, クリーム(乳脂肪), ハム, 寒天	はいが精米, 精白米, 米粉, 油, じゃがいも, 上白糖	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, エリンギ, ぶなしめじ, にんじん, きゅうり, りんご(ストレートジュース)	653 788
16 金	セルフ ☆ハンバーガー (ハン・ハンバーグ)	アメリカ料理 ピクルス マンハッタン風クラムチャウダー	牛乳, 豚肉, 豆腐, ベーコン, あさりむきみ	丸パン, 油, かたくり粉, 三温糖, オリーブ油, じゃがいも	玉葱, キャベツ, にんじん, セロリー, きゅうり, にんにく, トマト	561 662
19 月	麻婆豆腐 丼	中華サラダ わかめスープ	牛乳, 豆腐, 豚肉, みそ, わかめ	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, にんじん, 玉葱, ねぎ, 椎茸, にら, りょくとうもやし, こまつな, きゅうり, だいこん	535 641
20 火	☆揚げ コッパ アン	コーンサラダ 秋野菜のシチュー	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 豆乳	黒砂糖パン, 揚げ油, グラニュー糖, 三温糖, 油, さつまいも, じゃがいも, 米粉	コーン, にんじん, キャベツ, 玉葱, にんにく, ぶなしめじ, ブロッコリー	586 753
21 水	ご は ん	肉じゃが ごま和え 白菜のみそ汁	牛乳, 豚肉, みそ	はいが精米, 精白米, 油, じゃがいも, つきこんにやく, 三温糖, かたくり粉, ごま	しょうが, 玉葱, にんじん, 椎茸, グリンピース, こまつな, りょくとうもやし, キャベツ, はくさい	526 631
22 木	☆ソー ス 丼	しそ香り漬け 豆腐のみそ汁	牛乳, 鶏肉, みそ, 豆腐	はいが精米, 精白米, 油, 米粉, パン粉, 三温糖	はくさい, きゅうり, しそ葉, こまつな, にんじん	546 663
23 金	栗 ご は ん	魚の梅照り焼き ゆずぽん和え 金時豆煮 お月見汁	牛乳, しろさけ, 金時豆, 花かつお, 豆腐, 蒸しかまぼこ	はいが精米, 精白米, もち米, むき栗, 三温糖	しょうが, 梅びしお, はくさい, ぶなしめじ, にんじん, ゆず, こまつな	539 655
26 月	ご は ん (茨城県産こしひかり)	魚の香味焼き のり and え 切干大根の煮物 秋の根菜汁	牛乳, まさば, きざみのり, 大豆, 油揚げ, 豚肉	精白米, ごま油, 油, 三温糖, さといも	にんにく, りょくとうもやし, こまつな, にんじん, 切干しだいこん, だいこん, ごぼう	539 660
27 火	ご は ん (宮城県産ひとめぼれ)	豚肉の卵とじ ひじきサラダ きのこと汁	牛乳, 豚肉, たまご, 干ひじき	精白米, 油, つきこんにやく, 三温糖, かたくり粉	玉葱, にんじん, 椎茸, キャベツ, きゅうり, えのきたけ, まいたけ, こまつな	547 656
28 水	ご は ん (秋田県産あきたこまち)	魚のスパイシー揚げ 甘酢和え 小松菜のみそ汁 ぶどう	牛乳, かつお, みそ	精白米, かたくり粉, 油, 三温糖	しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, はくさい, こまつな, ぶどう	564 669
29 木	ご は ん (山形県産はえぬき)	☆エビフライ からし和え 青のりおかかポテト 大根のみそ汁	牛乳, えび, あおのり, 糸けずり, 油揚げ, みそ	精白米, 米粉, パン粉, 揚げ油, 三温糖, 上白糖, じゃがいも	キャベツ, こまつな, にんじん, りょくとうもやし, だいこん	545 673
30 金	豆 と ご ぼ う の キー マ カ レ ー	フレンチサラダ かぼちゃのチョコチップケーキ	牛乳, 豚肉, レンズまめ, ひよこまめ, 調理用牛乳	はいが精米, 精白米, 油, かたくり粉, 油, 無塩バター, 上白糖, 薄力粉, ミルクチョコレート	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, ごぼう, グリンピース, キャベツ, こまつな, 西洋かぼちゃピューレ	661 798

*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・宮城県・茨城県産の白米を使用する予定です。

*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