



# 学校給食献立予定表



令和6年9月

東京都立練馬特別支援学校

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
レンズ豆のドライカレー ジャコサラダ 果物(梨) 牛乳(180ㇼㇼ)	ご飯 あさりの味噌汁 焼き豆腐と車麩の煮物 コールスロー 牛乳(180ㇼㇼ)	冷やしきつねうどん 竹輪の二色揚げ(青のり、ごま) 味噌ドレッシングサラダ 牛乳(180ㇼㇼ)	ご飯 ペイザンヌスープ 鮭のムニエル(レモンソース) トマトパスタ トリコロールサラダ 牛乳(180ㇼㇼ)	枝豆ご飯 すまし汁 擬製豆腐 キャベツのゆかり和え 豆乳きな粉プリン 牛乳(180ㇼㇼ)
783kcal/27.1g/25.2g/2.6g	730kcal/37.9g/22.3g/3.4g	758kcal/30.8g/25.9g/5.1g	743kcal/35.3g/20.8g/3.2g	746kcal/36.0g/28.1g/3.3g
豚肉、大豆、レンズ豆、ちりめんじゃこ、牛乳、玉葱、にんにく、生姜、セロリ、人参、りんご、ピーマン、大根、きゅうり、トマト、梨、米、油、バター、薄力粉、ごま油、ごま	あさり、豚肉、豆腐、無糖練乳、牛乳、生姜、ねぎ、小松菜、人参、白菜、さいいんげん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、米、こんにゃく、焼き麩、卵不使用マヨネーズ	油揚げ、竹輪、海苔、牛乳、もやし、人参、きゅうり、キャベツ、小松菜、とうもろこし、うどん、薄力粉、ごま油	鮭、粉かつお、牛乳、玉葱、とうもろこし、人参、クリンピース、にんにく、レモン果汁、トマト(缶)、エリンギ、ブロッコリー、さいいんげん、大根、赤パプリカ、トマト、米、薄力粉、バター、マヨネーズ、オリーブ油、じゃが芋	鶏肉、油揚げ、豆腐、卵、豆乳、きな粉、牛乳、筍、えだまめ、ほうれん草、ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、大根、米、油、豆麩、ごま
9	10	11	12	13
ご飯 呉汁 鶏肉のにんにく照り焼き 春雨のピリ辛炒め 菊花和え 牛乳(180ㇼㇼ)	鶏肉のチリソース丼 中華スープ ナムル りんごゼリー 牛乳(180ㇼㇼ)	ご飯 かきたま汁 鶏肉とこんにゃくの味噌煮 酢の物 牛乳(180ㇼㇼ)	さつま芋ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け きゅうりともやしの塩昆布和え 茎わかめのサラダ(卵不使用マヨ) 牛乳(180ㇼㇼ)	ぶどうパン、黒砂糖パン オニオンスープ なすのムサカ キャベツサラダ 牛乳(180ㇼㇼ)
731kcal/30.7g/23.0g/3.0g	735kcal/29.4g/18.6g/3.3g	732kcal/31.9g/21.6g/2.7g	736kcal/32.1g/23.1g/4.0g	793kcal/32.8g/36.5g/4.9g
油揚げ、大豆、鶏肉、牛乳、大根、人参、ねぎ、にんにく、筍、小松菜、キャベツ、えのき茸、鶏のり、米、じゃが芋、春雨、ごま油	鶏肉、わかめ、牛乳、にんにく、生姜、ヤンケウコン、玉葱、にら、きくらげ、大根、青梗菜、キャベツ、ねぎ、きゅうり、りんご、シューズ、りんご(缶)、米、油、ごま油、ラー油	卵、鶏肉、わかめ、牛乳、人参、玉葱、ほうれん草、生姜、ごぼう、筍、椎茸、さいいんげん、もやし、きゅうり、切干し大根、米、こんにゃく、じゃが芋、ごま	鱈、塩昆布、茎わかめ、無糖練乳、牛乳、白菜、ねぎ、ほうれん草、きゅうり、もやし、人参、切干し大根、エリンギ、水菜、パプリカ(赤・黄)、米、さつま芋、ごま、薄力粉、油、卵不使用マヨネーズ	ベーコン、豚肉、クリームチーズ、牛乳、玉葱、セロリ、クリンピース、にんにく、トマト(缶)、なす、キャベツ、人参、きゅうり、黒砂糖パン、ぶどうパン、油、じゃが芋、オリーブ油、バター、薄力粉
16	17	18	19	20
<b>【敬老の日】</b> 	鶏とエリンギの和風あんかけ丼 味噌汁 土佐酢和え さつま芋団子 牛乳(180ㇼㇼ)	洋風ひじきライス 野菜スープ かぼちゃとじゃが芋のサラダ 牛乳(180ㇼㇼ)	ご飯 うすくず汁 鯖の梅味噌焼き 糸寒天のごま酢和え ぶどうゼリー 牛乳(180ㇼㇼ)	ナシゴレン 鶏肉のフォー 青梗菜の中華和え 果物(りんご) 牛乳(180ㇼㇼ)
	766kcal/30.2g/15.4g/3.4g	727kcal/26.2g/26.9g/2.7g	726kcal/33.1g/24.3g/2.9g	763kcal/32.1g/20.8g/3.5g
	鶏肉、わかめ、粉かつお、牛乳、人参、蓮根、エリンギ、小松菜、生姜、大根、葉ねぎ、きゅうり、キャベツ、トマト、米、油、さつま芋、ごま、バター	鶏肉、ベーコン、ひじき、豚肉、牛乳、生姜、玉葱、とうもろこし、小松菜、白菜、セロリ、かぼちゃ、人参、きゅうり、米、押し麦、バター、油、じゃが芋、ごま、卵不使用マヨネーズ	鶏肉、豆腐、鯖、わかめ、牛乳、大根、人参、えのき茸、小松菜、梅干し、しそ葉、キャベツ、きゅうり、ぶどうジュース、りんご(缶)、米、ごま、ごま油	卵、豚肉、えび、鶏肉、竹輪、牛乳、筍、椎茸、玉葱、人参、こねぎ、もやし、ねぎ、レモン果汁、青梗菜、大根、トマト、切干し大根、りんご、米、米粒麦、油、ごま油、ごまオイル、スターソース
23	24	25	26	27
<b>【秋分の日(振替休日)】</b> 	ご飯 ねぎと油揚げの赤だし味噌汁 鶏肉のカレー炒め 青のりポテト 大豆とじゃこの甘酢和え 牛乳(180ㇼㇼ)	ボロネーゼ ジュリエンスープ イタリアンサラダ カフェオレゼリー 牛乳(180ㇼㇼ)	わかめご飯 味噌汁 豚肉の柳川風卵とじ ささみと大根のマスタード和え 牛乳(180ㇼㇼ)	ご飯 五目スープ 回鍋肉 海藻サラダ 牛乳(180ㇼㇼ)
	738kcal/35.9g/24.0g/2.7g	782kcal/35.7g/24.0g/4.1g	757kcal/37.7g/24.4g/3.7g	733kcal/35.9g/22.4g/3.6g
	油揚げ、鶏肉、青海苔、大豆、ちりめんじゃこ、牛乳、ねぎ、小松菜、生姜、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、米、薄力粉、オリーブ油、じゃが芋、ごま油	豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、牛乳、にんにく、セロリ、玉葱、マッシュルーム、トマト(缶)、ピーマン、人参、えのき茸、キャベツ、きゅうり、トマト、黄パプリカ、スパゲッティ、オリーブ油、インスタントコヒー	わかめご飯の素、豚肉、卵、豆腐、鶏肉、牛乳、にら、人参、ごぼう、玉葱、ねぎ、さいいんげん、葉ねぎ、えのき茸、大根、米、ごま油、ごま、じゃが芋、油、しらす、オリーブ油	鶏肉、豚肉、海藻サラダ、マックス、牛乳、大根、玉葱、人参、筍、生姜、青梗菜、キャベツ、にんにく、生姜、ねぎ、ピーマン、トマト、きゅうり、もやし、米、春雨、ごま油、ごまオイル、スターソース
30	<b>※都合により献立内容を変更させていただきます。</b> <b>※表内の数値</b> <b>エネルギー/たんぱく質/塩分は</b> <b>日本食品標準成分表2020年版</b> <b>(八訂)で算出しています。</b> <b>※食品名は、おもに使用する食材です。</b>			
ご飯 アルファベットスープ 切り干しハンバーグ じゃが芋のしゃきしゃき炒め ポパイサラダ 牛乳(180ㇼㇼ)	<b>今月の平均栄養素量</b> エネルギー 750kcal たんぱく質 32.8g 脂質 23.9g 塩分 3.4g			
770kcal/31.5g/27.3g/3.2g				
鶏肉、豚肉、ベーコン、牛乳、玉葱、とうもろこし、人参、クリンピース、切干し大根、ほうれん草、キャベツ、赤パプリカ、らっきょう、米、マカロニ、油、オリーブ油、じゃが芋				