



学校給食献立予定表



令和6年10月

東京都立練馬特別支援学校

月	火 1	水 2	木 3	金 4
<p>今月の平均栄養素量</p> <p>エネルギー 744kcal</p> <p>たんぱく質 33.2g</p> <p>脂質 25.3g</p> <p>塩分 3.3g</p>	<p>【都民の日】</p> 	<p>ご飯 のっぺい汁 鯖のごま味噌焼き 大豆とひじきの煮物 磯香和え 牛乳(180ℓン)</p> <p>749kcal/37.3g/27.5g/3.1g</p> <p>豚肉,豆腐,わかめ,鯖,ひじき,大豆,のり,牛乳,ごぼう,大根,人参,ねぎ,さやいんげん,キャベツ,もやし,小松菜,米,ごま油,じゃが芋,ごま,こんにゃく</p>	<p>ゆかりご飯 秋なすの味噌汁 高野豆腐のそぼろ煮 ごぼうサラダ 牛乳(180ℓン)</p> <p>721kcal/28.1g/21.6g/3.8g</p> <p>鶏肉,高野豆腐,牛乳,玉葱,なす,小松菜,生姜,人参,椎茸,筍,さやいんげん,ごぼう,もやし,きゅうり,米,油,こんにゃく,じゃが芋,卵不使用マヨネーズ</p>	<p>キムチチャーハン 豆腐とわかめのスープ カラフルサラダ フルーツヨーグルト 牛乳(180ℓン)</p> <p>770kcal/26.0g/27.6g/3.2g</p> <p>豚肉,高野豆腐,豆腐,わかめ,ヨーグルト,牛乳,キムチ,漬け,人参,玉葱,ねぎ,さやいんげん,かぼちゃ,赤ハブリカ,きゅうり,とうもろこし,蓮根,蜜柑,りんご,黄桃(缶),米,米粒,麦,ごま油,さつま芋,油</p>
<p>ポークカレーライス こんにゃくサラダ 果物(梨) 牛乳(180ℓン)</p> <p>777kcal/28.5g/24.7g/3.1g</p> <p>豚肉,チーズ,海藻サラダ,ミックス,牛乳,玉葱,にんにく,生姜,人参,フルーツ,キャベツ,もやし,きゅうり,梨,米,じゃが芋,バター,薄力粉,こんにゃく,ごま油,ごま</p>	<p>醤油ラーメン 春巻き 大根サラダ 牛乳(180ℓン)</p> <p>741kcal/33.1g/26.5g/4.8g</p> <p>豚肉,なると,わかめ,牛乳,にんにく,生姜,白菜,ねぎ,青梗菜,しなちく,もやし,人参,椎茸,きゅうり,大根,赤ハブリカ,しそ,葉,中華麺,春巻きの皮,薄力粉,ごま油,春雨,オイスターソース</p>	<p>ご飯 すまし汁 銀サワラの幽庵焼き 五日きんぴら マカロニサラダ(卵不使用マヨ) 牛乳(180ℓン)</p> <p>720kcal/33.2g/22.3g/3.2g</p> <p>銀サワラ,さつま揚げ,ハム,牛乳,大根,小松菜,えのき茸,ゆず,人参,ごぼう,蓮根,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,玉葱,米,油,こんにゃく,マカロニ,卵不使用マヨネーズ</p>	<p>エビピラフ 野菜スープ ツナと蓮根のサラダ ミルクプリン プルベリソース 牛乳(180ℓン)</p> <p>727kcal/28.9g/22.2g/4.1g</p> <p>鶏肉,えび,ベーコン,ツナ,アガー,牛乳,にんにく,玉葱,人参,とうもろこし,マッシュルーム,ピーマン,キャベツ,セロリ,きゅうり,蓮根,レモン汁,プルベリ,米,バター,油</p>	<p>ご飯 厚揚げの味噌汁 鶏肉のオマヨ炒め(卵不使用マヨ) コーンポテト 野菜の辛し和え 牛乳(180ℓン)</p> <p>767kcal/36.3g/26.8g/3.7g</p> <p>生揚げ,鶏肉,牛乳,白菜,ねぎ,玉葱,人参,ピーマン,とうもろこし,もやし,小松菜,えのき茸,米,油,卵不使用マヨネーズ,じゃが芋,バター,春雨,オイスターソース</p>
<p>【スポーツの日】</p> 	<p>栗ご飯 豆乳入り豚汁 鮭のバター照り焼き 切り干し大根の煮物 和風サラダ 牛乳(180ℓン)</p> <p>726kcal/37.5g/17.9g/3.6g</p> <p>豚肉,油揚げ,豆乳,鮭,竹輪,牛乳,ごぼう,大根,小松菜,生姜,切干し大根,椎茸,人参,さやいんげん,トド,きゅうり,玉葱,キャベツ,米,栗,油,さつま芋,バター</p>	<p>ご飯 すまし汁 チキン南蛮(タルタルソース) 野菜炒め 小松菜のごま和え 牛乳(180ℓン)</p> <p>733kcal/36.4g/25.3g/2.6g</p> <p>豆腐,わかめ,鶏肉,卵,ベーコン,油揚げ,牛乳,エリンギ,玉葱,にんにく,キャベツ,人参,ピーマン,小松菜,もやし,切干し大根,米,薄力粉,卵不使用マヨネーズ,油,ごま</p>	<p>フレンチトースト カレーポトフ 焼肉サラダ 牛乳(180ℓン)</p> <p>731kcal/35.3g/33.8g/3.7g</p> <p>卵,鶏肉,ウインナー,豚肉,牛乳,にんにく,玉葱,人参,キャベツ,マッシュルーム,グリーンピース,もやし,黄ハブリカ,赤ハブリカ,さやいんげん,食パン,バター,油,じゃが芋,こんにゃく</p>	<p>ご飯 しめじの味噌汁 親子煮 大根のマスタード和え 牛乳(180ℓン)</p> <p>733kcal/39.4g/24.5g/2.8g</p> <p>油揚げ,鶏肉,卵,牛乳,しめじ,小松菜,人参,玉葱,グリーンピース,万能ねぎ,えのき茸,大根,赤ハブリカ,米,ごま油,オリーブ油</p>
<p>ご飯 すまし汁 白身魚のフライ(ソース) キャベツときゅうりの浅漬け 春雨生姜ドレッシング 牛乳(180ℓン)</p> <p>754kcal/32.2g/24.8g/2.2g</p> <p>豆腐,寒ほう,昆布,牛乳,ほうれん草,キャベツ,きゅうり,唐辛子,トド,人参,えのき茸,生姜,米,薄力粉,春雨,茗,ごま油,ごま</p>	<p>クリームスープパグッティ 豆腐サラダ 果物(りんご) 牛乳(180ℓン)</p> <p>782kcal/28.0g/32.2g/3.2g</p> <p>ベーコン,チーズ,クリーム,豆腐,牛乳,玉葱,とうもろこし,しめじ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,トド,りんご,スハゲッティ,オリーブ油,薄力粉,バター,ごま油</p>	<p>ご飯 中華スープ 豆腐の中華煮 キャベツサラダ 牛乳(180ℓン)</p> <p>727kcal/38.1g/22.4g/3.1g</p> <p>豆腐,豚肉,いか,あさり,牛乳,しめじ,大根,人参,小松菜,にんにく,生姜,ねぎ,玉葱,蓮根,ピーマン,キャベツ,もやし,きゅうり,米,ごま油,春雨</p>	<p>油麩丼 あおさの味噌汁 ひじきのごま浸し オレンジゼリー 牛乳(180ℓン)</p> <p>739kcal/29.5g/22.4g/3.5g</p> <p>鶏肉,卵,油揚げ,あおさ,ひじき,アガー,牛乳,玉葱,人参,エリンギ,さやいんげん,大根,ねぎ,小松菜,もやし,しめじ,オレンジジュース,のき茸,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ,米,油,蜜柑(缶),米,油,油麩,ごま油,ごま</p>	<p>ご飯 大豆と鶏肉のスープ ハンバーグ(デミグラスソース) 粉吹き芋 イタリアンサラダ 牛乳(180ℓン)</p> <p>760kcal/34.8g/25.3g/2.8g</p> <p>鶏肉,大豆,豚肉,牛乳,にんにく,セロリ,玉葱,人参,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,赤ハブリカ,黄ハブリカ,米,オリーブ油,油,じゃが芋</p>
<p>ご飯 かき玉スープ 豚肉と根菜の味噌煮 しらすと野菜の和え物 牛乳(180ℓン)</p> <p>736kcal/36.4g/24.2g/3.1g</p> <p>卵,わかめ,生揚げ,豚肉,しらす干し,牛乳,人参,玉葱,生姜,ごぼう,大根,小松菜,えのき茸,白菜,米,油,こんにゃく</p>	<p>ガーリックトースト ポークビーンズ コーンサラダ(ごまドレッシング) 牛乳(180ℓン)</p> <p>731kcal/36.6g/35.7g/3.7g</p> <p>牛乳,豚肉,ベーコン,大豆,にんにく,生姜,玉葱,人参,セロリ,トマト(缶),しめじ,グリーンピース,キャベツ,小松菜,もやし,とうもろこし,食パン,オリーブ油,バター,じゃが芋,油,ごま</p>	<p>高菜そぼろ丼 さつま汁 梅おかか和え 牛乳(180ℓン)</p> <p>735kcal/33.8g/22.4g/3.2g</p> <p>鶏肉,卵,かつお節,牛乳,にんにく,生姜,玉葱,人参,高菜,漬け,筍,さやいんげん,大根,ごぼう,ねぎ,キャベツ,小松菜,えのき茸,梅干し,米,ごま油,さつま芋,こんにゃく</p>	<p>チキンライス キャベツスープ マセドアンサラダ かぼちゃプリン 牛乳(180ℓン)</p> <p>764kcal/28.7g/21.3g/3.9g</p> <p>鶏肉,クリーム,卵,牛乳,生姜,にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム,とうもろこし,グリーンピース,えのき茸,キャベツ,きゅうり,かぼちゃ,米,油,じゃが芋</p>	<p>※都合により献立内容を変更させていただきます。 ※表内の数値 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分は 日本食品標準成分表2020年版 (8訂)で算出しています。 ※食品名は、おもに使用する 食材です。</p>