



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</p> <p>のっぺい汁</p> <p>鯖のごま味噌焼き</p> <p>大豆とひじきの煮物</p> <p>磯香和え</p> <p>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</p> <p>秋なすの味噌汁</p> <p>高野豆腐のそぼろ煮</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>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</p> <p>豆腐とわかめのスープ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>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>7</p> <p>ポークカレーライス</p> <p>こんにゃくサラダ</p> <p>果物(梨)</p> <p>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>8</p> <p>醤油ラーメン</p> <p>春巻き</p> <p>大根サラダ</p> <p>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>9</p> <p>ご飯</p> <p>すまし汁</p> <p>銀サワラの幽庵焼き</p> <p>五日きんぴら</p> <p>マカロニサラダ(卵不使用マヨ)</p> <p>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>10</p> <p>エビピラフ</p> <p>野菜スープ</p> <p>ツナと蓮根のサラダ</p> <p>ミルクプリン プルベリソース</p> <p>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>11</p> <p>ご飯</p> <p>厚揚げの味噌汁</p> <p>鶏肉のオイマヨ炒め(卵不使用マヨ)</p> <p>コーンポテト</p> <p>野菜の辛し和え</p> <p>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>14</p> <p>【スポーツの日】</p> 	<p>15</p> <p>栗ご飯</p> <p>豆乳入り豚汁</p> <p>鮭のバター照り焼き</p> <p>切り干し大根の煮物</p> <p>和風サラダ</p> <p>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>16</p> <p>ご飯</p> <p>すまし汁</p> <p>チキン南蛮(タルタルソース)</p> <p>野菜炒め</p> <p>小松菜のごま和え</p> <p>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>17</p> <p>フレンチトースト</p> <p>カレーポトフ</p> <p>焼肉サラダ</p> <p>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>18</p> <p>ご飯</p> <p>しめじの味噌汁</p> <p>親子煮</p> <p>大根のマスタード和え</p> <p>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>21</p> <p>ご飯</p> <p>すまし汁</p> <p>白身魚のフライ(ソース)</p> <p>キャベツときゅうりの浅漬け</p> <p>春雨生姜ドレッシング</p> <p>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、トマト、人参、えのき茸、生姜、米、薄力粉、春雨、ごま油、ごま</p>	<p>22</p> <p>クリームスープスパゲッティ</p> <p>豆腐サラダ</p> <p>果物(りんご)</p> <p>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、トマト、りんご、スパゲッティ、オリーブ油、薄力粉、バター、ごま油</p>	<p>23</p> <p>ご飯</p> <p>中華スープ</p> <p>豆腐の中華煮</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>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>24</p> <p>油麩丼</p> <p>あおさの味噌汁</p> <p>ひじきのごま浸し</p> <p>オレンジゼリー</p> <p>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、蜜柑(缶)、米、油、油麩、ごま油、ごま</p>	<p>25</p> <p>ご飯</p> <p>大豆と鶏肉のスープ</p> <p>ハンバーグ(デミグラスソース)</p> <p>粉吹き芋</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>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>28</p> <p>ご飯</p> <p>かき玉スープ</p> <p>豚肉と根菜の味噌煮</p> <p>しらすと野菜の和え物</p> <p>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>29</p> <p>ガーリックトースト</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>コーンサラダ(ごまドレッシング)</p> <p>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>30</p> <p>高菜そぼろ丼</p> <p>さつま汁</p> <p>梅おかか和え</p> <p>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>31</p> <p>チキンライス</p> <p>キャベツスープ</p> <p>マセドアンサラダ</p> <p>かぼちゃプリン</p> <p>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。</p> <p>※表内の数値</p> <p>エネルギー/たんぱく質/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。</p> <p>※食品名は、おもに使用する食材です。</p>