



# 学校給食献立予定表



令和7年9月

東京都立練馬特別支援学校

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
<p>ポークカレーライス コールスロー 果物(梨) 牛乳(180ml<sup>ビ</sup>ン)</p> <p>770kcal/28.5g/21.8g/2.4g</p> <p>豚肉,チーズ,無糖練乳,牛乳,米,油,バター,薄力粉,じゃが芋,マヨネーズ,玉葱,にんにく,生姜,人参りんご,トマト(缶),きゅうり,キャベツ,とうもろこし,梨</p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 モヤシのニンニク和え あさりと青菜のスープ 牛乳(180ml<sup>ビ</sup>ン)</p> <p>751kcal/37.2g/27.2g/3.5g</p> <p>あさり,豚肉,豆腐,無糖練乳,牛乳,米,こんにゃく,焼き麩,卵不使用マヨネーズ,オイスターソース,生姜,ねぎ,小松菜,人参,白菜,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,とうもろこし</p>	<p>明日葉パン チキングラタン キャベツサラダ オニオンスープ 牛乳(180ml<sup>ビ</sup>ン)</p> <p>756kcal/30.8g/34.6g/4.1g</p> <p>ベーコン,鶏肉,クリーム,チーズ,牛乳,脱脂粉乳,明日葉パン,油,マカロニ,バター,薄力粉,砂糖,玉葱,セロリ,グリーンピース,キャベツ,人参,きゅうり,マッシュルーム</p>	<p>ご飯 鯖の梅味噌焼き 糸寒天のごま酢和え うすくず汁 ぶどうゼリー 牛乳(180ml<sup>ビ</sup>ン)</p> <p>731kcal/33.4g/24.5g/2.9g</p> <p>鶏肉,豆腐,鯖,わかめ,牛乳,米,ごま,ごま油,砂糖,大根,人参,えのき草,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)</p>	<p>洋風ひじきライス かぼちゃとじゃが芋のサラダ 野菜スープ 牛乳(180ml<sup>ビ</sup>ン)</p> <p>737kcal/26.6g/27.1g/2.7g</p> <p>鶏肉,ベーコン,ひじき,豚肉,牛乳,米,押し麦,バター,油,じゃが芋,ごま,卵不使用マヨネーズ,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</p>
8	9	10	11	12
<p>ナシゴレン 青梗菜の中華和え 鶏肉のフォー 果物(りんご) 牛乳(180ml<sup>ビ</sup>ン)</p> <p>758kcal/32.3g/20.7g/3.4g</p> <p>卵,豚肉,えび,鶏肉,竹輪,牛乳,米,米粒麦,油,ごま油,ごま,オイスターソース,砂糖,筍,椎茸,玉葱,人参,こねぎ,もやし,ねぎ,レモン(果汁),水菜,青梗菜,大根,トマト,切干し大根,りんご</p>	<p>菊と青菜のご飯 鯖の柚庵焼き はりはり漬け 野菜の揚げ照り煮 味噌汁 牛乳(180ml<sup>ビ</sup>ン)</p> <p>706kcal/29.7g/19.8g/3.2g</p> <p>鯖,刻み昆布,牛乳,米,オリーブ油,ごま,さつまいも,片栗粉,砂糖,ごま油,小松菜,菊のり,玉葱,えのき草,ゆず(果汁),大根,人参,きゅうり,なす,切干大根,ピーマン,蓮根,ごぼう</p>	<p>ご飯 焼き豆腐と車麩の煮物 野菜の辛子和え あさりの味噌汁 牛乳(180ml<sup>ビ</sup>ン)</p> <p>753kcal/37.5g/25.3g/3.6g</p> <p>あさり,油揚げ,豚肉,豆腐,牛乳,米,こんにゃく,焼き麩,砂糖,生姜,ねぎ,小松菜,人参,白菜,さやいんげん,もやし,切り干し大根</p>	<p>ポロネーゼ イタリアンサラダ ジュリエンスープ カフェオレゼリー★ 牛乳(180ml<sup>ビ</sup>ン)</p> <p>792kcal/34.1g/26.4g/4.0g</p> <p>豚肉,大豆,チーズ,鶏肉,牛乳,スパゲッティ,オリーブ油,油,インスタントコーヒー,砂糖,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,えのき草,キャベツ,きゅうり,トマト,黄パプリカ</p>	<p>ご飯 回鍋肉 海藻サラダ 五目スープ 牛乳(180ml<sup>ビ</sup>ン)</p> <p>742kcal/34.1g/25.4g/3.6g</p> <p>鶏肉,豚肉,海藻サラダミックス,牛乳,米,ごま油,ごま,砂糖,片栗粉,オイスターソース,大根,玉葱,人参,椎茸,筍,生姜,青梗菜,キャベツ,にんにく,ねぎ,ピーマン,トマト,きゅうり,もやし</p>
15	16	17	18	19
<p>【敬老の日】</p>  <p>おじいちゃん おばあちゃん ありがとう</p> <p>ご飯 鶏肉とこんにゃくの味噌煮 酢の物 かきたま汁 牛乳(180ml<sup>ビ</sup>ン)</p> <p>744kcal/33.2g/20.9g/3.1g</p> <p>卵,豚肉,わかめ,牛乳,米,こんにゃく,じゃが芋,片栗粉,ごま,人参,玉葱,ほうれん草,生姜,ごぼう,筍,椎茸,さやいんげん,もやし,きゅうり,切干し大根</p>	<p>ご飯 鮭のムニエル★ トマトパスタ トリコロールサラダ ペイザンヌスープ 牛乳(180ml<sup>ビ</sup>ン)</p> <p>750kcal/35.6g/20.7g/3.2g</p> <p>鮭,粉かつお,鶏肉,牛乳,米,薄力粉,バター,マカロニ,オリーブ油,じゃが芋,玉葱,とうもろこし,人参,グリーンピース,にんにく,レモン(果汁),トマト(缶),エリンギ,ブロッコリー,さやいんげん,大根,赤パプリカ,トマト</p>	<p>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(180ml<sup>ビ</sup>ン)</p> <p>799kcal/29.3g/24.1g/3.2g</p> <p>鶏肉,わかめ,牛乳,米,油,ごま油,ラー油,砂糖,にんにく,生姜,ヤングコーン,玉葱,にら,きくらげ,大根,青梗菜,キャベツ,ねぎ,きゅうり,りんごジュース,りんご(缶)</p>	<p>栗ご飯 豚肉と根菜の煮物 糸寒天のサラダ すまし汁 牛乳(180ml<sup>ビ</sup>ン)</p> <p>766kcal/39.6g/20.8g/3.0g</p> <p>豆腐,わかめ,豚肉,竹輪,高野豆腐,卵,牛乳,米,もち米,栗,油,砂糖,ごま,片栗粉,えのきだけ,大根,人参,蓮根,ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんにく</p>	
22	23	24	25	26
<p>ご飯 親子煮 じゃこサラダ 味噌汁 牛乳(180ml<sup>ビ</sup>ン)</p> <p>754kcal/42.4g/24.0g/3.2g</p> <p>あさり,油揚げ,鶏肉,卵,ちりめんじゃこ,牛乳,米,砂糖,ごま油,ラー油,ごま,ねぎ,小松菜,生姜,玉葱,人参,グリーンピース,大根,きゅうり</p>	<p>【秋分の日】</p>  <p>わかめご飯★ 豚肉の生姜炒め 塩こうじ漬け ごま和え さつま汁 牛乳(180ml<sup>ビ</sup>ン)</p> <p>732kcal/39.1g/20.2g/2.8g</p> <p>豚肉,鶏肉,刻み昆布,わかめ,牛乳,米,さつま芋,こんにゃく,ごま油,油,砂糖,ごま,生姜,大根,ごぼう,人参,白菜,ねぎ,玉葱,きゅうり,小松菜,キャベツ,切り干し大根</p>	<p>さつま芋ご飯 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 味噌汁 牛乳(180ml<sup>ビ</sup>ン)</p> <p>744kcal/32.0g/23.9g/4.0g</p> <p>鱈,塩昆布,茎わかめ,無糖練乳,牛乳,米,さつま芋,ごま,薄力粉,油,卵不使用マヨネーズ,砂糖,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,キャベツ,赤パプリカ,黄パプリカ</p>	<p>ご飯 豆腐ハンバーグ★ じゃが芋のしゃきしゃき炒め ポパイサラダ アルファベットスープ 牛乳(180ml<sup>ビ</sup>ン)</p> <p>732kcal/34.0g/22.8g/3.2g</p> <p>鶏肉,豚肉,ベーコン,牛乳,米,マカロニ,油,オリーブ油,じゃが芋,砂糖,片栗粉,玉葱,とうもろこし,人参,グリーンピース,大根,ほうれん草,キャベツ,赤パプリカ,らっきょう</p>	
29	30	<p>今月の平均栄養素量</p> <p>エネルギー 748cal たんぱく質 34.2g 脂質 24.0g 塩分 3.2g</p>		
<p>ご飯 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 赤だし味噌汁 牛乳(180ml<sup>ビ</sup>ン)</p> <p>733kcal/36.0g/24.0g/2.9g</p> <p>油揚げ,わかめ,鶏肉,青海苔,大豆,ちりめんじゃこ,牛乳,米,薄力粉,オリーブ油,じゃが芋,ごま油,砂糖,ねぎ,小松菜,生姜,玉葱,人参,ピーマン,キャベツ</p>	<p>枝豆ご飯 擬製豆腐 キャベツのゆかり和え すまし汁 豆乳きな粉プリン 牛乳(180ml<sup>ビ</sup>ン)</p> <p>733kcal/38.0g/25.6g/3.3g</p> <p>鶏肉,油揚げ,豆腐,卵,豆乳,きな粉,牛乳,米,油,豆麩,ごま,砂糖,筍,えだまめ,ほうれん草,ねぎ,人参,キャベツ,小松菜,大根</p>	<p>※都合により献立内容を変更させていただきます。 ※表内の数値の、エネルギー/たんぱく質/脂質/食塩は、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>		
<p>★印の献立は、給食委員会が集計した「リクエスト給食」です。</p>  <p>はやね、はやおきて 生活リズムをととのえよう</p>				