

学校給食献立予定表

令和7年10月

東京都立練馬特別支援学校

月	火	水 1	木 2	金 3
今月の平均栄養素量 エネルギー 747kcal たんぱく質 32.8g 脂質 24.7g 食塩 3.0g	※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。 	【都民の日】  ★印の献立は、給食委員会で集計した「リクエスト給食」です。	ご飯 肉豆腐 磯辺和え 味噌汁 牛乳(180ml^レ) 696kcal/37.3g/18.3g/2.8g わかめ、豆腐、豚肉のり、牛乳、米、なたね油、こんにやく、砂糖、片栗粉、なめこ、ねぎ、玉葱、人参、筍、えのき茸、グリーンピース、キャベツ、もやし、小松菜	キムチチャーハン★ カラフルサラダ 豆腐とわかめのスープ フルーツヨーグルト 牛乳(180ml^レ) 779kcal/26.0g/27.5g/3.2g 豚肉、高野豆腐、豆腐、わかめ、ヨーグルト、牛乳、米、麦、ごま油、さつま芋、なたね油、砂糖、きんぴら漬、人参、玉葱、ねぎ、さいいんげん、かぼちゃ、赤ハフリカきゅうり、とうもろこし、蓮根、りんご(缶)、黄桃(缶)
6	7	8	9	10
十五夜 鶏とエリンギの和風あんかけ丼 しらすと野菜の和え物 味噌汁 さつま芋団子 牛乳(180ml^レ)  768kcal/32.3g/15.6g/3.6g 鶏肉、わかめ、しらす干し、牛乳、米、なたね油、砂糖、片栗粉、さつま芋、もやし、バター、人参、蓮根、エリンギ、小松菜、生姜、大根、葉ねぎ、小松菜、えのき茸、白菜	ご飯 鯖のごま味噌焼き 大豆とひじきの煮物 磯香和え のっぺい汁 牛乳(180ml^レ) 748kcal/37.2g/27.2g/3.1g 豚肉、豆腐、わかめ、鯖、ひじき、大豆のり、牛乳、米、ごま油、じゃが芋、片栗粉、砂糖、ごま、こんにやく、ごぼう、大根、人参、ねぎ、さいいんげん、キャベツ、もやし、小松菜	1年生移動教室① フレンチトースト ポトフ 焼肉サラダ 牛乳(180ml^レ) 697kcal/34.9g/30.6g/2.8g 卵、牛乳、鶏肉、ウィンナー、豚肉、パン、砂糖、バター、じゃが芋、こんにやく、なたね油、砂糖、にんにく、セロリ、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、ハフリカさいいんげん	1年生移動教室② 試食会 鮭ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 糸寒天のごま酢和え 味噌汁 牛乳(180ml^レ) 754kcal/33.2g/26.2g/3.0g 鮭、油揚げ、豚肉、高野豆腐、卵、牛乳、米、ごま油、ごま、こんにやく、じゃが芋、砂糖、片栗粉、なたね油、しめじ、舞茸、冬瓜、小松菜、生姜、人参、椎茸、筍、さいいんげん、キャベツ、きゅうり、にんにく	1年生移動教室③ 目の愛護デー チリビーンズライス もやしのニンニク和え 野菜スープ ミルクプリン手作りブルーベリーソース 牛乳(180ml^レ) 780kcal/33.4g/20.6g/3.3g ベーコン、豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、寒天、牛乳、米、砂糖、じゃが芋、普通春雨、ごま油、生姜、にんにく、玉葱、人参、トマトソース、トマト(缶)、大豆、もやし、もやし、きゅうり、キャベツ、セロリ、小松菜、ブルーベリー
13	14	15	16	17
【すば一つのひ】  スポーツの秋 カレーうどん★ ツナと蓮根のサラダ さつま芋ミルクようかん 牛乳(180ml^レ) 729kcal/27.8g/20.1g/3.8g 豚肉、油揚げ、牛乳、うどん、なたね油、じゃが芋、片栗粉、砂糖、さつま芋、もやし、玉葱、人参、ねぎ、小松菜、キャベツ、きゅうり、蓮根、レモン(果汁)	カレーうどん★ ツナと蓮根のサラダ さつま芋ミルクようかん 牛乳(180ml^レ) 729kcal/27.8g/20.1g/3.8g 豚肉、油揚げ、牛乳、うどん、なたね油、じゃが芋、片栗粉、砂糖、さつま芋、もやし、玉葱、人参、ねぎ、小松菜、キャベツ、きゅうり、蓮根、レモン(果汁)	ツナピラフ コーンサラダ 大豆と鶏肉のトマトスープ 黄桃入りミルクゼリー 牛乳(180ml^レ) 747kcal/28.6g/26.9g/3.2g ツナ、鶏肉、大豆、寒天、牛乳、米、オリーブ油、バター、なたね油、砂糖、玉葱、人参、しめじ、えのき茸、ピーマン、きゅうり、キャベツ、小松菜、とうもろこし、にんにく、セロリ、トマト(缶)、トマトジュース、さいいんげん、黄桃(缶)	菜飯 鮭のバター照り焼き 切干大根の煮物 和風サラダ 根菜ごま汁 牛乳(180ml^レ) 689kcal/36.9g/18.3g/3.5g 豚肉、油揚げ、鮭、焼き竹輪、牛乳、米、ごま油、ごま、じゃが芋、こんにやく、バター、片栗粉、砂糖、なたね油、もみ菜、大根、人参、蓮根、生姜、切干し大根、椎茸、さいいんげん、トマト、きゅうり、玉葱、キャベツ	ご飯 生揚げと豚肉のピリ辛味噌炒め こんにやくサラダ 中華スープ 牛乳(180ml^レ) 732kcal/36.9g/24.3g/3.0g 生揚げ、豚肉、豆腐、海藻ミックス、牛乳、米、ごま油、片栗粉、こんにやく、砂糖、ごま、きくらげ(乾)、大根、青梗菜、生姜、にんにく、キャベツ、人参、ごぼう、しめじ、ねぎ、もやし、きゅうり
20	21	22	23	24
ご飯 食育の日 東京べつたら市 白身魚のフライ(ソース) べつたら漬け風 春雨生姜ドレッシング すまし汁 牛乳(180ml^レ) 796kcal/33.3g/26.8g/2.8g 豆腐、寒ほう、わかめ、牛乳、米、薄力粉、なたね油、米こうじ、緑豆春雨、ごま油、ごま、えのき茸、小松菜、大根、唐辛子(乾)、トマト、人参、生姜	高菜そぼろ丼 梅おかか和え 飛鳥汁 牛乳(180ml^レ) 724kcal/34.0g/24.2g/3.3g 鶏肉、卵、かつお節、牛乳、豆腐、米、ごま油、砂糖、にんにく、生姜、玉葱、人参、高菜漬、筍、さいいんげん、大根、ごぼう、キャベツ、小松菜、えのき茸、梅干し	ご飯 エビチリ豆腐 もやしのスープ 杏仁豆腐★ 牛乳(180ml^レ) 732kcal/33.7g/17.9g/2.5g むきえび、鶏肉、豆腐、無糖練乳、牛乳、米、ごま油、なたね油、片栗粉、砂糖、オスターソース、人参、もやし、ねぎ、小松菜、生姜、にんにく、玉葱、エリンギ、りんご(缶)	ご飯 肉じゃが 高野豆腐のごま和え 味噌汁 牛乳(180ml^レ) 754kcal/32.8g/22.6g/2.7g 油揚げ、豚肉、高野豆腐、ツナ、豆腐、牛乳、米、なたね油、こんにやく、じゃが芋、砂糖、ごま、練りごま、ごま油、大根、ねぎ、玉葱、人参、さいいんげん、きゅうり、もやし、ほうれん草	クリームスープバゲット 豆腐サラダ 果物(りんご) 牛乳(180ml^レ) 776kcal/27.7g/31.5g/3.0g ベーコン、チーズ、クリーム、豆腐、牛乳、スバゲッティ、オリーブ油、薄力粉、バター、ごま油、砂糖、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、人参、りんご
27	28	29	30	31
ご飯 鶏肉のオイマヨ炒め コーンポテト 野菜の辛子和え 厚揚げの味噌汁 牛乳(180ml^レ) 764kcal/35.9g/27.8g/2.8g 生揚げ、鶏肉、牛乳、米、なたね油、マヨネーズ、じゃが芋、バター、春雨、オスターソース、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	セルフフルーツクリームサンド ミネストローネスープ ひじきとツナのレモン和え 牛乳(180ml^レ) 728kcal/27.1g/33.8g/2.4g 牛乳、クリーム、豚肉、ベーコン、ひじき、ツナ、コッペパン、はちみつ、なたね油、じゃが芋、マロニエ、砂糖、ごま、黄桃(缶)、りんご(缶)、にんにく、玉葱、人参、セロリ、トマト(缶)、ほうれん草、もやし、えだまめ、レモン(果汁)	2年生修学旅行① ご飯 豚肉と野菜の卵とじ 菊花和え 味噌汁 牛乳(180ml^レ) 747kcal/37.9g/22.7g/3.0g 豚肉、油揚げ、卵、豆腐、牛乳、米、じゃが芋、砂糖、にんにく、人参、生姜、ごぼう、玉葱、グリーンピース、小松菜、キャベツ、えのき茸、菊のり	2年生修学旅行② さんまの蒲焼き丼 添えごま和え 酢の物 豚汁 牛乳(180ml^レ) 795kcal/33.3g/31.2g/2.5g さんま、豆腐、わかめ、しらす干し、牛乳、米、麦、薄力粉、なたね油、砂糖、ごま、ごま油、こんにやく、じゃが芋、生姜、小松菜、人参、キャベツ、切り干し大根、ごぼう、大根、ねぎ、もやし、きゅうり	2年生修学旅行③ チキンライス 味噌ドレッシングサラダ パンプキンポタージュ 果物盛合せ(柿、ぶどう)★ 牛乳(180ml^レ) 750kcal/27.7g/24.3g/3.4g 鶏肉、クリーム、牛乳、米、なたね油、砂糖、バター、薄力粉、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、キャベツ、もやし、小松菜、かぼちゃ、かき、ぶどう