



学校給食献立予定表



令和8年9月

東京都立練馬特別支援学校

月	火 1	水 2	木 3	金 4								
	防災の日 ポークカレーライス ひよこ豆と金時豆のサラダ 果物(梨) 牛乳(180ml¹ℓ) 747kcal/28.4g/20.8g/3.0g 豚肉、チーズ、ひよこ豆、金時豆、牛乳、米、なたね油、じゃが芋、薄力粉、バター、砂糖、にんにく、生姜、人参、玉葱、トマト、りんご、キャベツ、きゅうり、梨	きなこ揚げパン ポトフ 焼肉サラダ 牛乳(180ml¹ℓ) 780kcal/33.4g/36.5g/2.5g きな粉、鶏肉、ウィンナー、豚肉、牛乳、無塩コッペパン、なたね油、砂糖、じゃが芋、こんにゃく、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、緑豆、もやし、黄パプリカ、赤パプリカ、さやいんげん	ご飯 鯖の梅みそ焼き 糸寒天のごま酢和え うすくず汁 ぶどうゼリー 牛乳(180ml¹ℓ) 725kcal/33.3g/25.0g/2.9g 鶏肉、生揚げ、鯖、わかめ、アガー、牛乳、米、ごま、ごま油、砂糖、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	鶏肉のチリソース丼 中華スープ ナムル 牛乳(180ml¹ℓ) 745kcal/29.1g/23.8g/3.2g 鶏肉、わかめ、牛乳、米、なたね油、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								
7	8	9	10	11								
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(180ml¹ℓ) 769kcal/39.1g/20.6g/3.1g 豚肉、鶏肉、刻み昆布、わかめ、高野豆腐、牛乳、米、さつま芋、こんにゃく、ごま油、なたね油、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、切干し大根	ナシゴレン チンゲン菜の中華和え 鶏肉のフォー 果物(りんご) 牛乳(180ml¹ℓ) 747kcal/31.9g/20.6g/3.4g 卵、豚肉、えび、鶏肉、竹輪、牛乳、米、麦、なたね油、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、水菜、チンゲン菜、大根、トマト、切干し大根、りんご	重陽の節句 ご飯 焼き豆腐と車麩の煮物 菊花と野菜の辛子和え あさりのみそ汁 牛乳(180ml¹ℓ) 742kcal/37.2g/25.1g/2.9g あさり、油揚げ、豚肉、焼き豆腐、牛乳、米、なたね油、こんにゃく、麩、砂糖、生姜、ねぎ、小松菜、人参、白菜、さやいんげん、菊のり、緑豆、もやし、切干し大根	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(180ml¹ℓ) 752kcal/30.6g/34.4g/3.7g ベーコン、鶏肉、クリーム、チーズ、牛乳、脱脂粉乳、明日葉パン、なたね油、マカロニ、バター、薄力粉、パン粉、砂糖、玉葱、セロリ、グリーンピース、キャベツ、かぼちゃ、人参、きゅうり、マッシュルーム	枝豆ご飯 擬製豆腐 野菜のゆかり和え すまし汁 豆乳きな粉プリン 牛乳(180ml¹ℓ) 733kcal/37.9g/25.5g/3.3g 鶏肉、油揚げ、豆腐、卵、アガー、豆乳、きな粉、牛乳、米、なたね油、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								
14	15	16	17	18								
ご飯 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 酢の物 かき玉汁 牛乳(180ml¹ℓ) 729kcal/32.8g/20.6g/3.1g 卵、鶏肉、わかめ、牛乳、米、こんにゃく、じゃが芋、片栗粉、砂糖、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、緑豆、もやし、きゅうり、切干し大根	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(180ml¹ℓ) 732kcal/26.5g/26.9g/2.7g 鶏肉、ベーコン、ひじき、豚肉、牛乳、米、麦、バター、なたね油、じゃが芋、ごま、卵、不使用マーガース、生姜、玉葱、とうもろこし、グリーンピース、白菜、セロリ、小松菜、かぼちゃ、人参、きゅうり	ボロネーゼ イタリアンサラダ ジュリエンスープ 牛乳(180ml¹ℓ) 731kcal/32.2g/24.4g/3.9g 豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、牛乳、生ハム、オリーブ油、なたね油、砂糖、にんにく、セロリ、玉葱、マッシュルーム、トマト、ピーマン、人参、えのき茸、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ	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(180ml¹ℓ) 739kcal/36.9g/27.0g/3.4g あさり、豚肉、豆腐、高野豆腐、牛乳、米、ごま油、砂糖、片栗粉、春雨、小松菜、玉葱、ぶなしめじ、きくらげ、生姜、にんにく、筍、椎茸、大豆、もやし、緑豆、もやし、きゅうり、人参	食育の日 栗ご飯 鰯の南蛮漬け 浅漬け 高野豆腐のごま和え みそ汁 牛乳(180ml¹ℓ) 782kcal/35.1g/25.7g/3.2g 鰯、刻み昆布、高野豆腐、ツナ、牛乳、米、もち米、栗、片栗粉、薄力粉、なたね油、砂糖、ごま、練りごま、ごま油、大根、白菜、ほうれん草、ねぎ、きゅうり、人参、生姜、緑豆、もやし								
21	22	23	24	25								
敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	ご飯 鯖の柚庵焼き はりはり漬け 野菜の揚げ照り煮 田舎汁 牛乳(180ml¹ℓ) 696kcal/29.9g/21.0g/2.8g 油揚げ、鯖、刻み昆布、牛乳、米、こんにゃく、里芋、ごま油、片栗粉、砂糖、なたね油、大根、人参、小松菜、かぼす、切干し大根、きゅうり、なす、ピーマン、蓮根、ごぼう	 鶏とエリンギの和風あんかけ丼 土佐酢和え みそ汁 さつま芋団子 牛乳(180ml¹ℓ) 761kcal/30.4g/15.4g/3.0g 鶏肉、わかめ、粉かつお、牛乳、米、なたね油、片栗粉、砂糖、さつま芋、ごま、バター、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								
28	29	30	今月の平均栄養素量 <table><tr><td>エネルギー</td><td>743cal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>33.3g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>24.6g</td></tr><tr><td>食塩</td><td>3.1g</td></tr></table>		エネルギー	743cal	たんぱく質	33.3g	脂質	24.6g	食塩	3.1g
エネルギー	743cal											
たんぱく質	33.3g											
脂質	24.6g											
食塩	3.1g											
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 赤だしみそ汁 牛乳(180ml¹ℓ) 724kcal/35.7g/23.8g/2.9g 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	さつま芋ご飯 豚肉と根菜の煮物 糸寒天のサラダ すまし汁 牛乳(180ml¹ℓ) 755kcal/35.7g/26.3g/2.8g 豆腐、わかめ、豚肉、焼き竹輪、高野豆腐、卵、牛乳、米、さつま芋、ごま、砂糖、片栗粉、なたね油、えのき茸、大根、人参、蓮根、ごぼう、万能ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんにく	ご飯 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 ペイザンヌスープ 牛乳(180ml¹ℓ) 737kcal/35.3g/20.4g/3.2g 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、トマト、エリンギ、ブロッコリー、さやいんげん、大根、赤パプリカ	※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(八訂)で算出しています。 ※食品名は、おもに使用する食材です。									