学校給食献立予定表

令和８年１０月

東京都立練馬特別支援学校

月	火	水	木	金
			1	2
今月の平均栄養素量 エネルギー　733kcal たんぱく質　32.0g 脂質　24.0g 食塩　2.9g	※都合により献立内容を変更させていただくことがあります。 ※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、主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 エビチリ豆腐★ もやしのスープ 杏仁豆腐 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 724kcal/33.4g/17.9g/2.5g むきえび,鶏肉,豆腐,牛乳,無糖練乳,米,ごま油,なたね油,片栗粉,砂糖,人参,緑豆もやし,ねぎ,小松菜,生姜,にんにく,玉葱,ｴﾘﾝｷﾞ,みかん缶
5	6	7	8	9
ご飯 鯖のゴマ味噌焼き 大豆とひじきの煮物 磯香和え のっぺい汁 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 762kcal/37.3g/28.1g/3.1g 豚肉,生揚げ,わかめ,鯖,ひじき,大豆,きざみのり,牛乳,米,ごま油,じゃが芋,片栗粉,砂糖,ごま,こんにゃく,ごぼう,大根,人参,ねぎ,さやいんげん,ｷｬﾍﾞﾂ,緑豆もやし,小松菜	ご飯（コシヒカリ）★ 肉じゃが 酢の物 みそ汁 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 700kcal/30.1g/17.0g/2.9g 油揚げ,豚肉,わかめ,しらす干し,牛乳,米,なたね油,こんにゃく,じゃが芋,砂糖,大根,ねぎ,玉葱,人参,さやいんげん,緑豆もやし,きゅうり	カレーうどん★ 高野豆腐のごま和え フルーツヨーグルト 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 707kcal/30.9g/21.5g/2.7g 豚肉,油揚げ,高野豆腐,ﾂﾅ,ﾖｰｸﾞﾙﾄ,牛乳,うどん,なたね油,じゃが芋,片栗粉,砂糖,ごま,練りごま,ごま油,玉葱,人参,ねぎ,小松菜,きゅうり,緑豆もやし,ほうれん草,みかん缶,りんご缶,黄桃缶	1年生移動教室① ご飯 豚肉と野菜の卵とじ 菊花和え みそ汁 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 737kcal/36.2g/22.3g/3.0g 豚肉,油揚げ,高野豆腐,卵,牛乳,米,じゃが芋,砂糖,にら,人参,生姜,玉葱,切干し大根,ごぼう,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ,小松菜,ｷｬﾍﾞﾂ,えのき茸,菊花	1年生移動教室②　目の愛護デー ツナピラフ 野菜と春雨の辛子和え 野菜スープ ﾐﾙｸﾌﾟﾘﾝ手作りﾌﾞﾙﾍﾞﾘｰｿｰｽ 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 702kcal/25.3g/23.7g/3.4g ﾂﾅ,鶏肉,ｱｶﾞｰ粉,牛乳,米,ｵﾘｰﾌﾞ油,ﾊﾞﾀｰ,なたね油,普通春雨,砂糖,玉葱,人参,ぶなしめじ,えのき茸,ﾋﾟｰﾏﾝ,ｷｬﾍﾞﾂ,ｾﾛﾘ,小松菜,緑豆もやし,ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ
12	13	14	15	16
【スポーツの日】 	ミルクパン 豆乳入りクリームシチュー ブロッコリーサラダ 果物(りんご) ★ 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 771kcal/31.7g/32.4g/2.9g 豚肉,ﾍﾞｰｺﾝ,白いんげん豆,豆乳,脱脂粉乳,ｸﾘｰﾑ,粉かつお,牛乳,ﾐﾙｸﾊﾟﾝ,じゃが芋,なたね油,薄力粉,ﾊﾞﾀｰ,ｵﾘｰﾌﾞ油,砂糖,生姜,にんにく,人参,玉葱,ぶなしめじ,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ,ｷｬﾍﾞﾂ,緑豆もやし,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,りんご	チリビーンズライス モヤシのニンニク和え 白菜スープ 黄桃入りミルクゼリー 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 772kcal/35.7g/20.3g/2.9g ﾍﾞｰｺﾝ,豚肉,大豆,ﾁｰｽﾞ,鶏肉,ｱｶﾞｰ粉,牛乳,米,砂糖,じゃが芋,普通春雨,ごま油,なたね油,砂糖,生姜,にんにく,玉葱,人参,ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ,大豆もやし,緑豆もやし,きゅうり,えのき茸,白菜,黄桃缶	ご飯 生揚げと豚肉のピリ辛味噌炒め こんにゃくサラダ 中華スープ 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 731kcal/36.8g/24.2g/3.0g 生揚げ,豚肉,わかめ,茎わかめ,昆布,赤とさかのり,白とさかのり,白ふのり,牛乳,米,ごま油,片栗粉,こんにゃく,砂糖,ごま,えのき茸,きくらげ,大根,青梗菜,生姜,にんにく,ｷｬﾍﾞﾂ,人参,ごぼう,ぶなしめじ,ねぎ,緑豆もやし,きゅうり	鮭ご飯★ 高野豆腐のそぼろ煮 糸寒天のサラダ みそ汁 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 753kcal/33.1g/26.3g/3.0g 鮭,油揚げ,豚肉,高野豆腐,卵,牛乳,米,ごま油,ごま,こんにゃく,じゃが芋,砂糖,片栗粉,なたね油,ぶなしめじ,舞茸,冬瓜,小松菜,生姜,人参,椎茸,筍,さやいんげん,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,にんにく
19	20	21	22	23
菜飯　2年生振替休業日 鮭のバター照り焼き 即席べったら漬　食育の日 和風サラダ 根菜ごま汁 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 703kcal/35.2g/18.1g/3.3g 豚肉,油揚げ,鮭,牛乳,米,ごま油,ごま,じゃが芋,こんにゃく,ﾊﾞﾀｰ,片栗粉,米こうじ,砂糖,なたね油,もみ菜,大根,人参,蓮根,生姜,唐辛子,ﾄﾏﾄ,きゅうり,玉葱,ｷｬﾍﾞﾂ	ご飯 肉豆腐 磯辺和え みそ汁 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 692kcal/37.1g/18.3g/2.8g わかめ,豆腐,豚肉,きざみのり,牛乳,米,なたね油,こんにゃく,砂糖,片栗粉,なめこ,ねぎ,玉葱,人参,筍,えのき茸,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ,ｷｬﾍﾞﾂ,緑豆もやし,小松菜	ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰ★ 豆腐サラダ 果物(早生みかん)★ 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 784kcal/28.7g/31.0g/3.0g ﾍﾞｰｺﾝ,脱脂粉乳,ﾁｰｽﾞ,ｸﾘｰﾑ,豆腐,牛乳,ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ,なたね油,ｵﾘｰﾌﾞ油,薄力粉,ﾊﾞﾀｰ,米粉,ごま油,砂糖,玉葱,とうもろこし,ぶなしめじ,えのき茸,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,人参,みかん	ご飯　2年生修学旅行① 鶏肉のオイマヨ炒め★ コーンポテト 野菜の柚子和え みそ汁 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 731kcal/35.1g/25.0g/2.7g 生揚げ,鶏肉,牛乳,米,なたね油,卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ,じゃが芋,ﾊﾞﾀｰ,白菜,ねぎ,玉葱,人参,ﾋﾟｰﾏﾝ,とうもろこし,小松菜,ｴﾘﾝｷﾞ,ｷｬﾍﾞﾂ,ゆず	給食試食会　2年生修学旅② さんまの蒲焼き丼 添えごま和え こしね汁 さつま芋栗りんご甘煮 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 784kcal/27.9g/29.1g/1.8g ｻﾝﾏ,豚肉,生揚げ,大豆,牛乳,米,押し麦,薄力粉,なたね油,砂糖,ごま,ごま油,里芋,こんにゃく,さつまいも,栗,ﾊﾞﾀｰ,生姜,小松菜,人参,ｷｬﾍﾞﾂ,切り干し大根,大根,ねぎ,きくらげ,椎茸,ごぼう,ゆず,りんご,ﾚﾓﾝ
26	27	28	29	30
キムチチャーハン★ カラフルサラダ 豆腐とワカメのスープ 果物(柿) 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 727kcal/24.4g/25.9g/3.3g 豚肉,高野豆腐,あさりむき身,豆腐,わかめ,牛乳,米,押し麦,ごま油,さつま芋,なたね油,砂糖,ｷﾑﾁ漬け,人参,玉葱,ねぎ,さやいんげん,かぼちゃ,赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ,きゅうり,とうもろこし,蓮根,柿	高菜そぼろ丼 梅おかか和え 飛鳥汁 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 723kcal/33.9g/24.2g/3.3g 鶏肉,卵,豆腐,牛乳,かつお節,米,ごま油,砂糖,なたね油,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,ｷｬﾍﾞﾂ,小松菜,えのき茸,梅干し	セルフフルーツクリームサンド ひじきとツナのレモン和え ミネストローネ★ 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 723kcal/26.8g/33.5g/2.4g ｸﾘｰﾑ,豚肉,ﾍﾞｰｺﾝ,ひじき,ﾂﾅ,牛乳,ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ,はちみつ,なたね油,じゃが芋,ﾏｶﾛﾆ,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,小松菜,緑豆もやし,えだまめ,ﾚﾓﾝ	ご飯 白身魚のフライ(ソース) 蒸し野菜 春雨生姜ドレッシングサラダ みそ汁 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 750kcal/33.7g/26.6g/2.5g 生揚げ,ﾎｳ,わかめ,牛乳,米,薄力粉,ﾊﾟﾝ粉,なたね油,緑豆春雨,ごま油,砂糖,ごま,えのき茸,舞茸,小松菜,ｷｬﾍﾞﾂ,緑豆もやし,赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ,にら,生姜,ﾄﾏﾄ,人参	チキンライス マセドアンサラダ キャベツスープ カボチャミルクようかん 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 678kcal/25.8g/15.2g/3.9g 鶏肉,牛乳,米,じゃが芋,なたね油,砂糖,にんにく,生姜,玉葱,人参,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ,えのき茸,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,とうもろこし,かぼちゃ