



10月 献立予定表



平成30年 ★普通食 ☆後期食

東京都立北特別支援学校長 國保 とも子

日曜日	献立名			おもに 体をつくるものになる	おもに エネルギーのものになる	おもに 体の調子を整える ものになる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
	主食	牛乳	おかず				
2 火	★セサミパン	○	★じゃが芋の卵焼き ★人参ドレッシングがら ★かぶときのこのスープ ★ミルクヨーヨーゼリー	豚モモ挽き肉、ベーコン、たまご、 調理用牛乳、絹ごし豆腐、ロースハム、 寒天	セサミパン、炒め油、じゃがいも、 三温糖、サラダ油	玉葱、マッシュルーム、パセリ、 キャベツ、れんこん、さやいんげん、 人参、にんにく、ほんしめじ、かぶ、 かぶ菜	674 kcal 31.1 g 3.1 g 2.9 g
3 水	★麻婆豆腐丼	○	★チンゲン菜のナムル ★わかめスープ ★☆巨峰	牛乳、絹ごし豆腐、豚モモ挽き肉、 赤みそ、生わかめ	精白米、ごま油、炒め油、三温糖、 でん粉、サラダ油	玉葱、人参、干し椎茸、たけのこ水煮、 生姜、にんにく、切干しいんげん、 チンゲン菜、きゅうり、ねぎ、巨峰	622 kcal 24.2 g 18.2 g 2.5 g
4 木	★ご飯	○	★いわしのさんが焼き ★ごまドレサラダ ★野菜碗	牛乳、いわしすりみ、豚モモ挽き肉、 赤みそ、たまご、ボンレスハム、 鶏モモ肉	精白米、炒め油、でん粉、焼き油、 練りごま、上白糖、サラダ油、ごま油、 白ごま	ねぎ、玉葱、生姜、しそ葉、大根、 きゅうり、ベストもやし、キャベツ、 赤ピーマン、レモン果汁、えのきたけ、 かぶ、かぶ菜、人参	627 kcal 29.9 g 22.2 g 2.0 g
5 金	★わかめしらすごはん	○	★肉豆腐 ★レモン和え ★じゃが芋と茎わかめの味噌汁	牛乳、炊き込みわかめ、しらす干し、 絹ごし豆腐、豚モモ肉、白みそ、 茎わかめ	精白米、炒め油、しらす干し、三温糖、 でんぶん、じゃがいも	人参、干し椎茸、玉葱、ねぎ、 さやいんげん、ほうれん草、 ほんしめじ、レモン果汁	611 kcal 30.4 g 15.9 g 2.9 g
8 月	体育の日						
9 火	★五目チャーハン	○	★パンサンスウ ★ワンタンスープ ★☆いちごミルクゼリー	牛乳、たまご、むきえび、豚モモ肉、 豚ばら、赤みそ、ロースハム、 豚モモ挽き肉、調理用牛乳、寒天、 生クリーム	精白米、炒め油、三温糖、 普通はるさめ(乾)、サラダ油、 ごま油、ウエーウツ、上白糖	玉葱、人参、生しいたけ、にんにく、 冷凍グリーンピース、きゅうり、 だいずもやし、ねぎ、チンゲン菜、 生姜、いちご	681 kcal 29.1 g 22.1 g 2.5 g
10 水	【目の愛護デーの献立】 ★コッパパン ★☆手作りブルーベリージャム	○	★肉団子スープ ★シーザーサラダ ★☆シャインマスカット	牛乳、鶏モモ挽き肉、たまご、 調理用牛乳、粉チーズ	コッパパン、でん粉、三温糖、 水あめ(酵素糖化)、ごま油、 普通はるさめ(乾)、じゃがいも、 オリブ油、マヨネーズ	ブルーベリー、いちご冷凍、人参、 生姜、ねぎ、白菜、玉葱、かぶ、かぶ菜、 ほんしめじ、キャベツ、にんにく、 水菜、シャインマスカット	616 kcal 26.3 g 23.8 g 2.5 g
11 木	★ご飯	○	★揚げ餃子 ★棒々鶏サラダ ★春雨スープ ★梨	牛乳、豚モモ挽き肉、鶏胸肉	精白米、ごま油、薄力粉、 ぎょうざの皮、揚げ油、練りごま、 三温糖、普通はるさめ(乾)	白菜、にら、きゅうり、トマト、 ベストもやし、にんにく、生姜、ねぎ、 玉葱、ほんしめじ、日本なし	609 kcal 22.1 g 17.9 g 1.9 g
12 金	★ご飯	○	★ふくさ卵 ★野菜炒め ★さつま芋とにらの味噌汁	牛乳、たまご、豚モモ挽き肉、 絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、炒め油、三温糖、でん粉、 炒め油、さつまいも	人参、干し椎茸、たけのこ水煮、 ねぎ、キャベツ、ベストもやし、にら、 生しいたけ、玉葱	656 kcal 26.9 g 21.7 g 2.2 g
15 月	★ぶどうパン	○	★米粉のクラムチャウダー ★鉄骨サラダ ★りんごのヨーヨー	あさり(ムキ身)、ベーコン、 調理用牛乳、干ひじき(乾)、 しらす干し、サラダチーズ、 乳飲料(コーヒー)	ぶどうパン、じゃがいも、米粉、 有塩バター、炒め油、サラダ油、 上白糖、三温糖	玉葱、人参、セロリ、ぶなしめじ、 ブロッコリー、ほうれん草、 キャベツ、レモン果汁、りんご	655 kcal 21.8 g 23.4 g 2.9 g
16 火	★ご飯	○	★野菜のうま煮 ★小松菜ひじき五目和え ★白菜とわかめの味噌汁	牛乳、鶏モモ肉、がんもどき、 ちりめんじゃこ、干ひじき(乾)、 生わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、炒め油、さといも、 板こんにやく、三温糖、白ごま、ごま油	人参、れんこん、さやえんどう、 小松菜、白菜、日本なし	648 kcal 29.5 g 18.4 g 2.7 g
17 水	★昆布ご飯	○	★鶏の唐揚げ ★菊花お浸し ★じゃがいもの甘煮 ★すまし汁(しめじ、葱、麩)	牛乳、鶏モモ肉、刻み昆布、油揚げ、	精白米、炒め油、三温糖、でん粉、 薄力粉、揚げ油、じゃがいも、小町ふ	人参、干し椎茸、生姜、ほうれん草、 白菜、きくの花、玉葱、さやいんげん、 ほんしめじ、ねぎ	641 kcal 29.9 g 18.1 g 2.5 g
18 木	★味噌ラーメン	○	★大豆サラダ ★あんみつ	牛乳、豚モモ肉、赤みそ、大豆水煮、 まぐろ缶詰(油漬フレーク)、寒天、 あずき(こし)	蒸し中華めん、サラダ油、炒め油、 ごま油、三温糖、黒砂糖、上白糖	人参、玉葱、ベストもやし、にら、 キャベツ、にんにく、きゅうり、 ホールコーン、りんご缶、パイン缶、 黄桃缶	657 kcal 29.6 g 19.6 g 2.9 g
19 金	【十三夜・食育の日の献立】 ★栗ごはん	○	★鮭の干草焼き ★べつたら風 ★磯煮 ★大根とえのきの味噌汁	牛乳、生鮭、調理用牛乳、油揚げ、 すき昆布、干ひじき(乾)、白みそ、 赤みそ	精白米、もち米、むき栗、黒ごま、 生パン粉、揚げ油、板こんにやく、 三温糖、しらす干し	玉葱、人参、青ピーマン、生しいたけ、 大根、とうがらし、さやいんげん、 えのきたけ、だいこん菜	677 kcal 30.5 g 22.8 g 3.4 g
22 月	★さつま芋ごはん	○	★魚のフライ キャベツ添 ★吉野煮 ★すまし(麩、わかめ、葱) ★柿	牛乳、かます、たまご、鶏モモ肉、 生わかめ	精白米、さつまいも、黒ごま、薄力粉、 生パン粉、揚げ油、板こんにやく、 さといも、三温糖、くずでん粉、小町ふ	しょうが汁、キャベツ、ごぼう、人参、 れんこん、大根、生姜、ねぎ、糸みつば、 ひらたねなし	673 kcal 31.9 g 20.6 g 2.4 g
23 火	★蓮根入り五目御飯	○	★厚揚げのカレー煮 ★胡麻あえ(小松菜、卵、人参) ★むらくも汁	牛乳、鶏挽き肉、油揚げ、生揚げ、 たまご	精白米、炒め油、三温糖、でん粉、 白ごま、練りごま	れんこん、たけのこ水煮缶、ごぼう、 人参、ほんしめじ、玉葱、小松菜、 冷凍グリーンピース、ベストもやし、 ほうれん草	564 kcal 22.5 g 18.2 g 2.3 g
24 水	【オリパラの献立】 ★ご飯	○	★豚肉の生姜炒め ★茹でキャベツ ★切り干し大根煮 ★さつま芋と椎茸の味噌汁(みかん)	牛乳、豚モモ肉、油揚げ、白みそ、 赤みそ	精白米、三温糖、炒め油、でん粉、 さつまいも	生姜、玉葱、青ピーマン、キャベツ、 切干しいんげん、干し椎茸、人参、 さやいんげん、生しいたけ、 早生みかん	668 kcal 31.3 g 15.9 g 2.1 g
25 木	★カレー南蛮うどん	○	★ひじきサラダ ★焼りんご	牛乳、鶏モモ肉、干ひじき(乾)、 まぐろ缶詰(油漬フレーク)	細うどん(冷凍)、炒め油、でん粉、 サラダ油、上白糖、有塩バター、 グラニュー糖	生しいたけ、玉葱、人参、ほうれん草、 ねぎ、きゅうり、キャベツ、 レモン果汁、りんご	631 kcal 25.2 g 18.3 g 2.9 g
26 金	【郷土料理 中国地方(広島)】 ★ご飯 ★☆じゃこ入りふりかけ(広島)	○	★海軍さんの肉じゃが(広島) ★磯香あえ ★かぶの味噌汁 ★サンプラッポウゼリー(広島)	牛乳、ちりめんじゃこ、あおのり、 和牛モモ肉、刻みのり、白みそ、 赤みそ、寒天	精白米、白ごま、じゃがいも、 つきこんにやく、炒め油、三温糖	生姜、玉葱、人参、さやいんげん、 ほうれん草、ベストもやし、かぶ、 かぶ菜、巨峰、ぶどう(濃縮還元ジュ- ス)	645 kcal 25.8 g 14.9 g 2.4 g
29 月	【郷土料理 中国地方(岡山)】 ★岡山ばらずし(岡山)	○	★にあいざい(岡山) ★かきたま汁 ★洋梨	牛乳、たまご、焼きあなご、むきえび、 油揚げ、刻みのり、焼き竹輪	精白米、三温糖、炒め油、 つきこんにやく、でん粉	さやいんげん、人参、かんぴょう(乾)、 干し椎茸、れんこん、大根、ねぎ、 玉葱、にら、黄にら、西洋なし	688 kcal 30.1 g 22.3 g 2.9 g
30 火	★さんまの蒲焼丼	○	★ピリカラ胡瓜 ★みそけんちん汁 ★柿ヨーグルト	牛乳、さんま、絹ごし豆腐、白みそ、 赤みそ、プレーンヨーグルト	精白米、でん粉、揚げ油、三温糖、 白ごま、ごま油、炒め油、さといも、 はちみつ	生姜、チンゲン菜、きゅうり、人参、 ごぼう、大根、だいこん菜、ねぎ、 ひらたねなし	697 kcal 24.2 g 26.1 g 2.3 g
31 水	★豆ピラフ	○	★大根サラダ(ツナ) ★ジュリエンスープ ★☆△パンキスプリ	牛乳、ロースハム、むきえび、あさり(ムキ身)、 大豆水煮、ひよこまめ(茹)、生クリーム、 ペイにはないんげん(茹)、凍結液卵、調理用牛乳、 まぐろ缶詰(油漬フレーク)	精白米、有塩バター、サラダ油、 ごま油、三温糖、グラニュー糖	にんにく、玉葱、人参、青ピーマン、 ホールコーン、大根、きゅうり、 セロリ、赤ピーマン、パセリ、 かぼちゃ	680 kcal 25.9 g 22.4 g 2.5 g

★この字体の献立は小学部5年生のリクエスト給食です。 ※献立は都合により変更することがあります。 栄養価:中高基準 620kcal

きゅうしよくだより

私たちにできること? 食べ物を無駄にしない 地域で生産された食べ物を選ぶ 世界の食料問題に目を向ける

今日の目標 旬の食材を知ろう

育みたい。食べ物を大切に思う心

