



10月 献立予定表



平成30年 中期食 初期食

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	△きな粉パン粥	○	△洋茶碗蒸し(ホトリキヤップ) △人参ドレッシングサラダ △かぶときのこのスープ △ミルクヨーヒーゼリー	牛乳, 調理用牛乳, きな粉(大豆), たまご, 生クリーム, 豚モモ挽き肉, 絹ごし豆腐, ロースハム, ウルトラ寒 天	食パン, 三温糖, 有塩バター, くずでん粉, じゃがいも, サラダ油	玉葱, キャベツ, れんこん, 人参, さやいんげん, にんにく, マッシュルーム, かぶ, かぶ菜	585 kcal 29.7 g 33.1 g 2.6 g
3 水	△白粥	○	△麻婆豆腐 △チンゲン菜のナムル △わかめスープ △巨峰ゼリー	牛乳, 豚モモ肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 生わかめ, ウルトラ寒天	精白米, ながいも, くずでん粉, 三温糖, ごま油, サラダ油	生姜, 玉葱, たけのこ水煮, 干し椎茸, 人参, 大根, チンゲン菜, きゅうり, 巨 峰	543 kcal 24.4 g 16.3 g 2.5 g
4 木	△白粥	○	△いわしのデリーヌさんが焼き風 △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, 鶏挽き肉, ウルトラ寒天	精白米, ながいも, くずでん粉, 三温糖, 練りごま, 上白糖, サラダ油, ごま油	玉葱, 生姜, きゅうり, キャベツ, 冷凍グリーンピース, ほうれん草, えのきたけ, 人参, かぶ菜, ねぎ	468 kcal 22.5 g 15.1 g 1.3 g
5 金	△わかめはんぺん粥	○	△肉豆腐 △レモン和え △じゃが芋とカマの味噌汁	牛乳, 生わかめ, はんぺん, 木綿豆腐, 豚モモ肉, ウルトラ寒天, 白みそ	精白米, ながいも, くずでん粉, 板こんにゃく, 三温糖, じゃがいも	生姜, 人参, 干し椎茸, 玉葱, 冷凍グリーンピース, ほうれん草, まいたけ, レモン果汁	547 kcal 28.8 g 14.8 g 2.7 g
8 月	体育の日						
9 火	△五目チャーハン(肉団子)	○	△パンサンスウ △ワンタンスープ △いちごのミルクゼリー	牛乳, 豚モモ肉, 鶏胸肉, たまご, ロースハム, ウルトラ寒天, 豚モモ挽き肉, 調理用牛乳, 生クリーム	精白米, ながいも, くずでん粉, 三温糖, 炒め油, ひやむぎ(乾), サラダ油, ごま油, 上白糖	生姜, 玉葱, 人参, 冷凍グリーンピース, 生しいたけ(菌床栽培, 生), きゅう り, チンゲン菜, いちご M	590 kcal 25.0 g 19.5 g 2.7 g
10 水	【目の愛護デーの献立】 △パン粥 △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 △マスカットジュースゼリー	牛乳, 調理用牛乳, 鶏胸肉, 粉チーズ, ウルトラ寒天	食パン, 三温糖, 水あめ(酵素糖化), ながいも, ごま油, くずでん粉, ひやむぎ(乾), じゃがいも, オリーブ油, マヨネーズ	ブルーベリー, いちご冷凍, 人参, 生姜, 白菜, 玉葱, かぶ, かぶ菜, マッシュルーム, キャベツ, にんにく, ぶどう(濃縮還元ジュース)	589 kcal 27.1 g 21.6 g 1.8 g
11 木	△白粥	○	△豚肉のニラ醤油あん △棒々鶏サラダ △春雨スープ(きのこ, 韭) △梨のコンポート	牛乳, 豚モモ肉, ウルトラ寒天, 鶏胸挽き肉	精白米, ながいも, くずでん粉, 三温糖, 練りごま, ひやむぎ(乾)	玉葱, 生姜, にら, きゅうり, トマト, 大根, にんにく, ねぎ, まいたけ, 日本なし, レモン果汁	483 kcal 22.9 g 12.1 g 1.7 g
12 金	△白粥	○	△茶碗蒸し(甘酢あんかけ) △野菜炒め △さつま芋とにらの味噌汁	牛乳, たまご, 調理用牛乳, 生クリーム, 豚モモ挽き肉, ウルトラ寒天, 絹ごし豆腐, 赤みそ, 白みそ	精白米, 三温糖, くずでん粉, サラダ油, さつまいも	干し椎茸, 玉葱, キャベツ, かぶ, 人参, にら	516 kcal 20.5 g 18.6 g 1.6 g
15 月	△ぶどうパン粥	○	△あさりのチャウダー △鉄骨サラダ △りんごのコンポート △カトルスープ	調理用牛乳, 鶏胸挽き肉, ベーコン, あさりすり身, 干ひじき(乾), ウルトラ寒天, はんぺん, 粉チーズ, 乳飲料(コーヒー)	食パン, 三温糖, くずでん粉, ながい も, じゃがいも, サラダ油, 有塩バ ター, 薄力粉, サラダ油, 上白糖	干しぶどう, 生姜, 人参, 玉葱, マッシュルーム, まいたけ, ブロッコリー, キャベツ, ほうれん草, 冷凍グリーンピース, りんご	590 kcal 27.6 g 24.6 g 2.8 g
16 火	△白粥	○	△肉団子と野菜のうま煮 △納豆草ひじき五目かえ △白菜とカマの味噌汁 △梨のコンポート	牛乳, 鶏胸肉, 豚モモ角, 木綿豆腐, はんぺん, 干ひじき(乾), ウルトラ寒天, 生わかめ, 白みそ	精白米, ながいも, くずでん粉, さといも, 三温糖, 練りごま, ごま油	生姜, 人参, れんこん, ほうれん草, 冷凍グリーンピース, 白菜, 日本なし, レモン果汁	537 kcal 25.6 g 12.8 g 2.1 g
17 水	△昆布ごはん	○	△豚肉のニラ醤油あん △菊花お浸し △じゃがいもの甘煮 △すまし汁(えのき, 葱, 麩)	牛乳, 鶏胸挽き肉, 刻み昆布, 鶏胸肉, ウルトラ寒天	精白米, 三温糖, ながいも, くずでん粉, じゃがいも, 小町ふ	人参, にんにく, 玉葱, 生姜, 白菜, ほうれん草, きくの花, えのきたけ, 冷凍グリーンピース	481 kcal 24.3 g 9.3 g 2.6 g
18 木	△味噌ラーメン	○	△大豆サラダ △あんみつ △カトルスープ	牛乳, 白みそ, 豚モモ肉, 赤みそ, 大豆水煮, まぐろ缶詰(油漬フレイク), ウルトラ寒天, あずき(こし)	ひやむぎ(乾), 三温糖, ごま油, くずでん粉, ながいも, サラダ油, 黒砂糖, 上白糖	生姜, 玉葱, キャベツ, 人参, にら, にんにく, きゅうり, クラムフライト, りんご缶, 黄桃缶	523 kcal 25.6 g 15.8 g 2.9 g
19 金	【十三夜・食育の日の献立】 △粟粥	○	△鮭の千草焼き(フリヌ) △べつたら風 △磯煮 △大根とえのきの味噌汁 △魚のフリヌ(揚げ衣フリヌ) △吉野煮(すり流し) △すまし汁(麩わかめ) ☆△柿ペースト	牛乳, 生鮭, 調理用牛乳, 絹ごし豆腐, 干ひじき(乾), ウルトラ寒天, 赤みそ	精白米, むぎ粟, ながいも, くずでん粉, マヨネーズ, 米こうじ, 三温糖, ごま油	生姜, 玉葱, 人参, 大根, えのきたけ, 冷凍グリーンピース, だいこん菜	535 kcal 22.7 g 17.6 g 2.0 g
22 月	△さつま芋粥	○	△魚のフリヌ(揚げ衣フリヌ) △吉野煮(すり流し) △すまし汁(麩わかめ) ☆△柿ペースト	牛乳, かますすり身, かじきまぐろ, 鶏胸挽き肉, たまご, ウルトラ寒天, 生わかめ	精白米, さつまいも, ながいも, くずでん粉, 揚げ油, 生パン粉, さといも, 三温糖, 炒め油, 小町ふ	生姜, キャベツ, 人参, ごぼう, れんこん, ねぎ, ひらたねなし, レモン果汁	497 kcal 22.0 g 12.4 g 1.8 g
23 火	△れんこん入五目粥	○	△豆腐のカレー煮 △胡麻あえ(納豆, 大根, 人参) △むらくも汁	牛乳, 鶏胸挽き肉, 木綿豆腐, ウルトラ寒天, たまご	精白米, 三温糖, くずでん粉, ながいも, 練りごま, 炒め油	れんこん, ごぼう, たけのこ水煮, まいたけ, 玉葱, 人参, 冷凍グリーンピース, ほうれん草, 大根	469 kcal 20.7 g 13.6 g 2.0 g
24 水	【オリパラの献立】 △白粥	○	△豚肉のフリヌ(醤油フリヌ) △茹でキャベツ △大根の煮物 △さつま芋と椎茸の味 △みかん・桃ペースト	牛乳, 豚モモ肉, 鶏胸肉, ウルトラ寒天, 赤みそ, 白みそ	精白米, ながいも, くずでん粉, 三温糖, さつまいも	玉葱, 生姜, キャベツ, 大根, 人参, 干し椎茸, さやいんげん, 生しいたけ, みかん缶, 黄桃缶	502 kcal 21.8 g 10.2 g 1.7 g
25 木	△カレー南蛮うどん	○	△ひじきサラダ ☆△焼きりんご風コンポート △ウルトラスープ(和)	牛乳, 鶏胸肉, 豚モモ肉, はんぺん, ウルトラ寒天, 干ひじき(乾)	ひやむぎ(乾), 三温糖, サラダ油, くずでん粉, ながいも, 上白糖, 有塩バター	生姜, 生しいたけ, 玉葱, 人参, ほうれん草, きゅうり, キャベツ, りんご, レモン果汁	498 kcal 23.4 g 13.8 g 2.9 g
26 金	【郷土料理 中国地方(広島)】 △白粥 △ふりかけ	○	△海軍さんの肉じゃが(広島) △磯煮あえ △かぶの味噌汁 △サンフレぶどうゼリー(広島)	牛乳, はんぺん, 和牛モモ肉, 豚モモ肉, ウルトラ寒天, 刻みのり, 白みそ	精白米, 練りごま, くずでん粉, ながいも, じゃがいも, 板こんにゃく, 三温糖	生姜, 冷凍グリーンピース, 玉葱, 人参, ほうれん草, キャベツ, かぶ, かぶ菜, ぶどう(濃縮還元ジュース)	546 kcal 23.9 g 12.8 g 1.9 g
29 月	【郷土料理 中国地方(岡山)】 △岡山ばらすし粥(岡山)	○	△にあいざい(岡山) △かきたま汁 ☆△洋梨のコンポート	牛乳, 焼き穴子, むきえびすり身, 鶏胸肉, たまご, はんぺん, ウルトラ寒天	精白米, 三温糖, くずでん粉, ながいも, 炒め油, つきこんにゃく	生姜, 人参, れんこん, 大根, 玉葱, 冷凍グリーンピース, にら, 黄にら, 西洋なし, レモン果汁	559 kcal 26.2 g 17.6 g 2.0 g
30 火	△白粥 △さんまのフリヌ	○	△ピリカラ胡瓜 △みそけんちん汁 ☆△柿ヨーグルト	牛乳, さんま, かじきまぐろ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, ウルトラ寒天, プレーンヨーグルト	精白米, ながいも, くずでん粉, 三温糖, ごま油, さといも, はちみつ	生姜, チンゲン菜, きゅうり, 人参, 玉葱, 大根, ひらたねなし, レモン果汁	535 kcal 21.6 g 16.9 g 1.7 g
31 水	△豆ピラフ	○	△大根サラダ(ツナ) △ジャガイモスープ ☆☆△パンフキンプリン	牛乳, あさりすり身, むきえびすり身, 豚モモ肉, 大豆水煮, ウルトラ寒天, まぐろ缶詰(油漬フレイク), 凍結液卵, 調理用牛乳, 生クリーム	精白米, ながいも, くずでん粉, 有塩バター, サラダ油, ごま油, 三温糖, グラニュー糖	生姜, 人参, 玉葱, クラムフライト, 冷凍グリーンピース, 大根, きゅうり, 赤ピーマン, かぼちゃペースト(冷)	584 kcal 25.8 g 20.3 g 1.6 g

きゅうしょくだより

★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。 栄養士:中高基準 530kcal

10/10 目の愛護デー
目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物

今日の目標 旬の食材を知ろう

