



学校給食 予定献立表



令和6年9月
都立港特別支援学校

日	主食	牛乳	副食	赤 血や骨に なる	黄 力になる	緑 体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal)
2月	～ 始業式 ～						
3火	ゆかりご飯	○	揚げだし豆腐 お浸し すまし汁	★飲用牛乳、豆腐、 油揚げ、わかめ	はいが精米、でんぶん、 油、砂糖、ごま油	ゆかり、玉葱、にんじん、もやし、 たけのこ、干し椎茸、あさつき、 こまつな、はくさい	616
4水	ごはん	○	スペイン風オムレツ コンドレッシングサラダ 豆乳ポタージュ なし	★飲用牛乳、★たまご、 フランクフルト、 ★牛乳、★ピザチーズ、 調製豆乳	精白米、七分つき米、 じゃがいも、砂糖、油	玉葱、マッシュルーム水煮、 ホールコーン、きゅうり、 キャベツ、にんじん、なし、 クリームコーン、しめじ、 こまつな	720
5木	焼き肉丼	○	チョレギサラダ 白菜のとろとろスープ	★飲用牛乳、豚肉、 わかめ、きざみのり	精白米、はいが精米、 精麦、油、砂糖、 でんぶん、ごま油、 ★ごま	しょうが、にんにく、キャベツ、 玉葱、にら、赤ピーマン、しめじ、 だいこん、にんじん、きゅうり、 はくさい、ホールコーン、 えのきたけ	619
6金	冷やし中華そば	○	いかの七味焼き かぼちゃ煮 コーヒゼリー	★飲用牛乳、わかめ、 ★たまご、いか、 粉寒天、 ★冷凍ホイップクリーム	★冷凍ラーメン、 油、ごま油、砂糖	もやし、きゅうり、にんじん、 紅しょうが、しょうが、 かぼちゃ	696
9月	わかめごはん	○	肉じゃが 菊花和え かき玉汁	★飲用牛乳、豚肉、 ★たまご	精白米、★ごま、油、 じゃがいも、しらたき、 砂糖、でんぶん	にんじん、玉葱、こまつな、 冷凍グリーンピース、だいこん、 もやし、きくの花、しょうが、 ねぎ	660
10火	親子丼	○	ゆかり和え みそ汁 フルーツミックス	★飲用牛乳、鶏肉、 ★たまご、きざみのり、 わかめ、みそ	精白米、砂糖、でんぶん	玉葱、切りみつば、きゅうり、 はくさい、にんじん、ゆかり、 だいこん、だいこん菜	681
11水	ご飯	○	麻婆豆腐 ひじきサラダ きのこスープ	★飲用牛乳、豚肉、 豆腐、干ひじき、 ベーコン	精白米、油、砂糖、 でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、 にんじん、干し椎茸、たけのこ、 だいこん、きゅうり、しめじ、 ホールコーン、玉葱、えのきたけ	725
12木	スパゲティ ミートソース	○	ハニーポテトサラダ コンソメスープ	★飲用牛乳、豚肉、 ベーコン	★スパゲッティ、 オリーブ油、薄力粉、 じゃが芋、油、はちみつ	玉葱、にんにく、しょうが、 セロリー、にんじん、トマト缶、 マッシュルーム水煮、きゅうり、 キャベツ、ホールコーン	714
13金	ご飯	○	松風焼き 五目金平 みそ汁	★飲用牛乳、鶏肉、 みそ、豆腐、わかめ	精白米、七分つき米、 じゃが芋、★ごま、油、 しらたき	ねぎ、しょうが、ごぼう、 にんじん	683
16月	～ 敬老の日 ～						
17火	米粉カレー	ジョア	コールスローサラダ みかんゼリー	★ジョア、鶏肉、粉寒天	精白米、油、じゃが芋、 米粉、砂糖、 ★ミルクチョコレート	にんにく、しょうが、にんじん、 玉葱、りんご、キャベツ、パセリ、 ホールコーン、干しぶどう、 みかんジュース、みかん缶	677
18水	ご飯	○	鶏の唐揚げ ひじきの五目炒め みそ汁	★飲用牛乳、鶏肉、 油揚げ、干ひじき、 ちらしまぼこ、みそ	精白米、七分つき米、 でんぶん、油、 こんにゃく、砂糖	しょうが、にんじん、 冷凍えだまめ、だいこん、玉葱	626
19木	五目チャーハン	○	ちくわの磯辺揚げ ワタンスープ	★飲用牛乳、鶏肉、 ★たまご、焼き竹輪、 あおのり	精白米、七分つき米、油、 薄力粉、ワタンの皮	玉葱、ねぎ、赤ピーマン、 冷凍グリーンピース、干し椎茸、 にら、しょうが、チンゲン菜	667
20金	鶏ごぼうご飯	○	炒り豆腐 からしあえ みそ汁	★飲用牛乳、鶏肉、豆腐、 ★たまご、みそ	精白米、油、砂糖、 こんにゃく、じゃが芋	ごぼう、にんじん、しょうが、 冷凍えだまめ、ほうれん草、 たけのこ、干し椎茸、もやし、 はくさい、こまつな	758
23月	～ 振替休日 ～						
24火	ご飯	○	揚げ餃子 パンサンスー わかめスープ	★飲用牛乳、豚肉、 ロースハム、わかめ	精白米、七分つき米、 ごま油、ぎょうざの皮、 油、でんぶん、はるさめ、 砂糖	キャベツ、にら、しょうが、 にんにく、干し椎茸、ねぎ、 きゅうり、にんじん、だいこん	664
25水	ご飯	○	肉豆腐 もやしと小松菜のお浸し みそ汁	★飲用牛乳、豆腐、豚肉、 みそ	精白米、しらたき、油、 砂糖、じゃが芋	玉葱、にんじん、ねぎ、もやし、 冷凍グリーンピース、こまつな	718
26木	古代米ごはん	○	かじきのカレーフライ 昆布のサラダ 野菜椀	★飲用牛乳、めかじき、 ★ヨーグルト、刻み昆布	精白米、玄米、薄力粉、 パン粉、油、ごま油、 ★ごま	玉葱、だいこん、にんじん、 きゅうり、しそ葉、レモン果汁、 しょうが、生しいたけ、葉ねぎ	638
27金	麦ごはん	○	回鍋肉 野菜の甘酢和え 芋とベーコンのスープ	★調理用牛乳、豚肉、 わかめ、ベーコン	精白米、はいが精米、 精麦、油、ごま油、 でんぶん、★ごま、 砂糖、じゃが芋	キャベツ、青ピーマン、にんじ ん、 たけのこ、ねぎ、しょうが、 にんにく、もやし、玉葱、 こまつな	661
30月	あんかけ焼きそ ば	○	青菜と人参の中華和え 杏仁豆腐	★飲用牛乳、豚肉、 ★むきえび、★牛乳、 粉寒天	★蒸し中華めん、油、 ごま油、でんぶん、 ★ごま、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、 ねぎ、干し椎茸、たけのこ、 はくさい、こまつな、もやし、 きくらげ、パイン缶、みかん缶	636

◎七夕でリクエストがあった献立を組み込みました。自分のクラスで出した献立を、探してみてください！

9月の給食目標

健康によい食事をしよう！



※ 入荷状況等により、献立内容が変更になる場合があります。

《栄養量平均》 1人分 676kcal 食塩相当量 2.6g