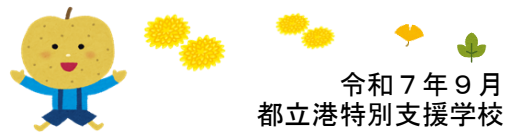




学校給食 予定献立表



令和7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)
1月	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、 ★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
2火	焼き肉丼	○	チョレギサラダ 冬瓜とコーンのスープ	★飲用牛乳、豚肉、 わかめ、きざみのり、 鶏肉	精白米、はいが精米、 精麦、油、砂糖、★ごま、 でんぶん、ごま油	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、 とうがん、ホールコーン	659
3水	ご飯	○	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	★飲用牛乳、ウィンナー、 ★たまご、★調理用牛乳、 ★ビザチーズ、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、 クリームコーン、しめじ、 こまつな	717
4木	ツナトースト	○	ミネストローネ イタリアンサラダ ぶどう	★飲用牛乳、★ツナ、 ★ビザチーズ、ベーコン、 ★パルメザンチーズ	★食パン、エッグケア、 じゃがいも、油、砂糖、 ★無塩バター、 シェルマカロニ	玉葱、パセリ、にんじん、レモン、 セロリー、にんにく、トマト缶、 ホールコーン、キャベツ、 きゅうり、こまつな、巨峰、 ホールコーン、赤ピーマン	742
5金	ご飯	○	麻婆豆腐 ひじきサラダ にらと卵のスープ	★飲用牛乳、豚肉、豆腐、 干ひじき、★たまご	精白米、油、砂糖、 でんぶん、ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、ねぎ、 にんじん、干し椎茸、にら、 たけのこ水煮、だいこん、 きゅうり、ホールコーン、 えのきたけ	734
8月	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 なし	★飲用牛乳、豚肉、 ベーコン	スパゲッティ、 オリーブ油、薄力粉、 じゃがいも、油、はちみつ	玉葱、にんにく、しょうが、梨、 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	735
9火	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、もやし、菊のり、 冷凍グリーンピース、こまつな、 だいこん、しょうが、ねぎ	660
10水	チキキャロピラフの ホワイトソース	○	コールスローサラダ コンソメスープ	★飲用牛乳、鶏肉、 ベーコン、★調理用牛乳	精白米、はいが精米、 精麦、油、薄力粉	にんじん、冷凍グリーンピース、 玉葱、マッシュルーム水煮、 パセリ、キャベツ、ホールコーン、 干しぶどう、エリンギ	756
11木	麦ごはん	○	揚げだし豆腐 お浸し すまし汁	★飲用牛乳、木綿豆腐、油 揚げ、カットわかめ	はいが精米、米粉、 でんぶん、油、砂糖、 ごま油	玉葱、にんじん、もやし、 あさつき、たけのこ水煮、 干し椎茸、こまつな、キャベツ	621
12金	五目チャーハン	○	ごぼうサラダ ワンタンスープ 杏仁豆腐	★飲用牛乳、鶏肉、 ★たまご、みそ、 ★調理用牛乳、粉寒天	精白米、七分つき米、 油、エッグケア、砂糖、 ★ごま、ワンタンの皮	玉葱、ねぎ、赤ピーマン、ごぼう、 冷凍グリーンピース、干し椎茸、 キャベツ、にんじん、しょうが、 ホールコーン、にら、黄桃缶、 チンゲン菜	705
15月	～ 敬老の日 ～						
16火	米粉カレー ライス	ジョ ア	フレンチサラダ レモンゼリー	★ジョア、鶏肉、粉寒天	精白米、油、じゃがいも、 米粉、はちみつ、 ★ミルクチョコレート、 砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、 玉葱、りんご、キャベツ、 きゅうり、セロリー、レモン、 ホールコーン	642
17水	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、じゃがいも	ごぼう、にんじん、しょうが、 冷凍えだまめ、ほうれんそう、 たけのこ水煮、干し椎茸、 もやし、はくさい、こまつな	760
18木	麦ごはん	○	チンジャオロースー キャベツとツナのサラダ わかめスープ	★飲用牛乳、豚肉、 ★ツナ、わかめ	精白米、はいが精米、 精麦、油、砂糖、でんぶん、 ★ごま、ごま油	にんにく、しょうが、キャベツ、 たけのこ水煮、赤ピーマン、 青ピーマン、こまつな、もやし、 ねぎ	661
19金	古代米ごはん	○	かじきのカレーフライ 昆布のサラダ ざぶ汁	★飲用牛乳、★めかじき、 ★ヨーグルト、 刻み昆布	精白米、玄米、精麦、 黒紫米(古代米)、 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、 しょうが、ごぼう、干し椎茸、 万能ねぎ	640
22月	麦ごはん	○	回鍋肉 野菜の甘酢和え 芋とベーコンのスープ	★飲用牛乳、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、じゃがいも	キャベツ、青ピーマン、ねぎ、 にんじん、たけのこ水煮、 しょうが、にんにく、もやし、 玉葱、こまつな	673
23火	～ 秋分の日 ～						
24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、 干ひじき、油揚げ、 ちらしかまぼこ、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、玉葱、 冷凍えだまめ、だいこん	626
25木	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、じゃがいも	玉葱、にんじん、ねぎ、 冷凍グリーンピース、 こまつな、もやし	714
26金	親子うどん	○	大学芋・かぼちゃ フルーツミックス	★飲用牛乳、鶏肉、 ちらしかまぼこ、 ★たまご	★食塩不使用うどん、 砂糖、でんぶん、油、 ★ごま、さつまいも	にんじん、ねぎ、こまつな、 生しいたけ、かぼちゃ	760
29月	ご飯	○	鯖の味噌煮 五目きんぴら むらくも汁	★飲用牛乳、★まさば、 みそ、さつま揚げ、 ★たまご	精白米、七分つき米、 砂糖、油、でんぶん、 つきこんにゃく	しょうが、にんじん、ごぼう、 たけのこ水煮、れんこん、 もやし、ほうれんそう	635
30火	ご飯	○	鶏の照り焼き 大根とツナのサラダ けんちん汁	★飲用牛乳、鶏肉、 わかめ、★ツナ、豆腐	精白米、七分つき米、 砂糖、ごま油、さといも	しょうが、だいこん、にんじん、 セロリー、ごぼう、ねぎ	661

◎セタ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 690cal 食塩相当量 2.6g