



学校給食 予定献立表



令和7年10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 火	～ 都民の日 ～						
2 木	そうめん	○	天ぷら 大根の柚子和え レモンゼリー	★飲用牛乳、鶏肉、 ★たまご、粉寒天	そうめん、さつまいも、 薄力粉、油、砂糖、 はちみつ	なす、だいこん、にんじん、ゆず、 レモン	750
3 金	きな粉揚げパン	○	ポトフ 白いんげん豆のサラダ	★飲用牛乳、きな粉、 鶏肉、ウィンナー、 いんげん豆(乾)、 ベーコン	コッペパン、油、 グラニュー糖、 じゃがいも、オリーブ油	にんじん、キャベツ、玉葱、 セロリー、きゅうり、パセリ	726
6 月	ごはん	○	肉団子の甘酢あんかけ 糸寒天ともやしの中華和え けんちん汁	★飲用牛乳、豚肉、 糸寒天、わかめ、豆腐	精白米、でんぶん、 じゃがいも、油、砂糖、 ★ごま、ごま油、 さといも	れんこん、青ピーマン、玉葱、 にんじん、もやし、 きゅうり、ホールコーン、 だいこん、ごぼう、ねぎ	761
7 火	キムチ炒飯	○	三色ナムル 韓国風わかめスープ フルーツポンチ	★飲用牛乳、豚肉、 ★たまご、牛肉、 わかめ、豆腐、粉寒天	精白米、ごま油、油、砂糖、 ★ごま	しょうが、にんにく、にんじん、 玉葱、青ピーマン、ねぎ、キムチ、 もやし、きゅうり、だいこん、 パイン缶、りんご缶、黄桃缶	713
8 水	ごはん	○	ハンバーグ コーンサラダ レタススープ	★飲用牛乳、牛、豚肉、 豆腐、ベーコン	精白米、パン粉、油、 薄力粉、オリーブ油	玉葱、マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、レタス、 にんじん、セロリー	698
9 木	カレーうどん	○	根菜サラダ オレンジゼリー	★飲用牛乳、鶏肉、粉寒天	食塩不使用うどん、油、 でんぶん、エッグゲア、 砂糖、★ごま	にんにく、しょうが、玉葱、 にんじん、干し椎茸、ねぎ、 こまつな、ごぼう、れんこん、 きゅうり、ホールコーン、 オレンジジュース	694
10 金	栗ご飯	○	筑前煮 キャベツのゆかり和え すまし汁	★飲用牛乳、鶏肉、 わかめ	もち米、精白米、 ★むき栗、砂糖、★ごま、 油、じゃがいも、 こんにゃく、庄内ふ	ごぼう、にんじん、だいこん、 干し椎茸、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、ゆかり	652
13 月	～ スポーツの日 ～						
14 火	ごはん	○	ヤンニョムチキン チャプチェ 豆腐と青梗菜のスープ	★飲用牛乳、鶏肉、豆腐	精白米、油、でんぶん、 砂糖、ごま油、はるさめ、 ★ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、 にんじん、干し椎茸、玉葱、 青ピーマン、えのきたけ、 チンゲン菜、はくさい	668
15 水	わかめご飯	○	魚のねぎみそ焼き お浸し 揚げじゃがのそぼろ煮 みそ汁	★飲用牛乳、★めかじき、 みそ	精白米、はいが精米、 精麦、砂糖、ごま油、 さといも、じゃがいも	ねぎ、にんにく、しょうが、 にんじん、もやし、はくさい、 干し椎茸、グリーンピース、 なめこ水煮	759
16 木	ごはん	○	小松菜コロケ せんざりきやべつ ひじきの煮物 みそ汁	★飲用牛乳、おから、 豚肉、大豆ミート、 干ひじき、油揚げ、 わかめ、みそ	精白米、七分つき米、 油、じゃがいも、油、 乾燥マッシュポテト、 薄力粉、パン粉、砂糖	玉葱、にんじん、こまつな、 もやし、ねぎ	781
17 金	カレーパン	○	鉄骨サラダ 具だくさんコンソメスープ	★飲用牛乳、豚肉、 大豆ミート、干ひじき、 ★プロセスチーズ、 ベーコン	丸パン、油、薄力粉、 ★有塩バター、パン粉、 油、砂糖、ごま油、 さやいんげん、キャベツ、 ホールコーン	セロリー、にんにく、しょうが、 玉葱、にんじん、チャツネ、 切干しだいこん、きゅうり、 さやいんげん、キャベツ、 ホールコーン	710
20 月	ターメリックライス	○	タンドリーチキン 豆のサラダ オニオンスープ	★飲用牛乳、鶏肉、 ★ヨーグルト、 いんげん豆、 ひよこ豆、ベーコン	精白米、オリーブ油、 砂糖、油	にんにく、しょうが、えだまめ、 きゅうり、干しぶどう、 キャベツ、玉葱、しめじ、 パセリ	657
21 火	ザーモンクリーム スパゲッティ	ジョ ア	ハニーポテトサラダ トマトスープ	★ジョア、★生鮭、 ★調理用牛乳、ベーコン、 ★生クリーム、 ★ピザチーズ、レンズ豆	スパゲッティ、油、 薄力粉、じゃがいも、 はちみつ、オリーブ油	レモン、玉葱、マッシュルーム、 こまつな、きゅうり、にんじん、 にんにく、セロリー、キャベツ、 だいこん、トマト缶	773
22 水	鶏そぼろ丼	○	もやしと小松菜のお浸し すまし汁	★飲用牛乳、鶏肉、 大豆ミート、★たまご、 ★しらす干し	精白米、はいが精米、 精麦、油、砂糖	しょうが、さやいんげん、 こまつな、にんじん、 もやし、玉葱、えのきたけ、 干し椎茸、キャベツ	675
23 木	セルフフィッシュ バーガー	○	ごまだれサラダ きのこスープ りんご	★飲用牛乳、ホキ、 ベーコン	★丸パン、薄力粉、 パン粉、油、砂糖、 ★練りごま、★ごま	キャベツ、にんじん、きゅうり、 ホールコーン、玉葱、 えのきたけ、しめじ、りんご	642
24 金	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 野菜の塩昆布和え みそ汁	★飲用牛乳、豚肉、 塩昆布、わかめ、みそ	精白米、はいが精米、 精麦、砂糖、油、 じゃがいも	しょうが、玉葱、にら、もやし、 にんじん、えのきたけ、こまつな	669
27 月	さつまいもご飯	○	豆腐の中華風うま煮 大根ときゅうりの即席漬け 卵とコーンのスープ	★飲用牛乳、豚肉、 豆腐、塩昆布、 ★しらす干し、わかめ、 ★たまご	精白米、もち米、 さつまいも、砂糖、 ★ごま、ごま油、 でんぶん、油	にんじん、たけのこ、玉葱ねぎ、 チンゲン菜、干し椎茸、 だいこん、しょうが、にんにく、 きゅうり、こまつな、 クリームコーン	718
28 火	カレーライス	○	キャロットドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	★飲用牛乳、豚肉、 ★ヨーグルト	精白米、はいが精米、 精麦、油、じゃがいも、 薄力粉、砂糖	玉葱、にんじん、しょうが、 パイン缶、にんにく、チャツネ、 キャベツ、りんご缶、きゅうり、 黄ピーマン、赤ピーマン、	741
29 水	ゆかりご飯	○	千草焼き みそだれ和え みそ汁	★飲用牛乳、鶏肉、 ★たまご、みそ、豆腐	精白米、砂糖、油、 でんぶん	ゆかり、玉葱、にんじん、 干し椎茸、きたけ、はくさい、 にんにく、ゆず果汁、 なめこ水煮、万能ねぎ	626
30 木	菜飯	○	肉豆腐 大根の金平 すまし汁	★飲用牛乳、油揚げ、 豆腐、豚肉	精白米、油、しらたき、 砂糖	こまつな、干し椎茸、玉葱、 にんじん、ねぎ、だいこん、 とうがん、生しいたけ、 グリーンピース	735
31 金	チキンライス	○	オニオンドレッシングサラダ ひよこ豆のスープ かぼちゃプリン	★飲用牛乳、ベーコン、 鶏肉、ひよこ豆、 ★調理用牛乳、 ★生クリーム、粉寒天	精白米、油、砂糖、 じゃがいも	玉葱、にんじん、かぼちゃ、 マッシュルーム、キャベツ、 こまつな、黄ピーマン、 かぶ、かぶ(葉)	782

10月の給食目標

※ 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。

旬の食べ物を知ろう！

《栄養量平均》 エネルギー 711kcal 食塩相当量 2.7g

◎ 今月も七夕の時のリクエストメニューが入っています！リクエストしたのがありますか？探してみてください！