

# 10月 よていこんだてひょう

今月の目標  
栄養を考えて  
バランスよく食べよう

令和6年度 東京都立清瀬特別支援学校長 稗田 知子

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<b>絵本とコラボ給食</b> 10月は、絵本や物語に登場する食べ物や料理を給食で提供します。司書の先生お勧めの本もあります。本は図書室にありますので、手に取って絵本の世界も味わってみましょう。 ・7日『おいしいおと』ご飯、わかめのみそ汁、りんご ・8日『ぎょうれつのできるすうぷやさん』じゃが芋トマトスープ ・16日『ノネコぐんだんおばけのやま』さつま芋ご飯 ・22日『ことばあそびレストラン』コロック ・24日『くぎのスープ』野菜ミルクスープ ・31日『14ひきのかぼちゃ』パンプキンプリン		<b>2</b> ひじきご飯 あ とうふ やさい 揚げだし豆腐野菜あんかけ ごまマヨネーズあえ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	<b>3</b> ツナクリームスパゲティ くき 茎わかめサラダ はくさい 白菜とベーコンのスープ ぎゅうにゅう 牛乳	<b>4</b> ゆかりご飯 はん いわしのさんが焼き や じゃが芋の和風サラダ いも わふう すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳
		674kcal 24.2g	714kcal 29.4g	653kcal 29.2g
<b>7</b> はいがまいい はん 胚芽米入りご飯 さけ や 鮭のごま焼き はくさい ゆず あ 白菜の柚子みそ和え しる みそ汁 りんご ぎゅうにゅう 牛乳	<b>8</b> ホットドッグ だいこん 大根とじゃこのサラダ いも じゃが芋とトマトのスープ パインヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	<b>9</b> ビビンバ か ふう あ 華風和え わかめのかきたまスープ ぎゅうにゅう 牛乳	<b>10</b> はいがまいい はん 胚芽米入りご飯 ぶたにく やながわふう 豚肉の柳川風 ひた お浸し しる みそ汁 ヨーグルトゼリーブルーベリーソース ぎゅうにゅう 牛乳	<b>11</b> チキンカレーライス わかめサラダ ほうれん草のスープ ぎゅうにゅう 牛乳
632kcal 27.3g	620kcal 23.4g	622kcal 29.7g	676kcal 32.2g	665kcal 25.4g
<b>14</b> <b>スポーツの日</b>	<b>15</b> とり 鶏肉ときのこのあんかけ丼 きりほしだいこん す 切干大根のごま酢あえ しる みそ汁 みかんゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	<b>16</b> さつま芋ご飯 い まつかぜ や おから入り松風焼き やさい す 野菜のごま酢あえ さわに わん 沢煮椀 ぎゅうにゅう 牛乳	<b>17</b> たかな 高菜チャーハン にくだんご はくさい 肉団子と白菜のスープ もやし くろ の黒ごまナムル おうとう 黄桃ゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	<b>18</b> 【山梨県の郷土料理】 ほうとう風うどん せいだのたまじ※ (※揚げ芋のみそがらめ) フルーツみつ豆 ぎゅうにゅう 牛乳
	645kcal 28.7g	610kcal 28.3g	627kcal 24.2g	732kcal 27.3g
<b>21</b> しょく 食パン・いちごジャム スパニッシュオムレツ コールスローサラダ かぶのスープ りんごゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	<b>22</b> はいがまいい はん 胚芽米入りご飯 ポテトコロック ボイルキャベツ ひじきの五目煮 しる みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	<b>23</b> はいがまいい はん 胚芽米入りご飯 かお や さばの香り焼き ごまあえ すきこんぶとさつま芋の煮物 かきたま汁 ぎゅうにゅう 牛乳	<b>24</b> チキンピラフ だいこん 大根とツナのサラダ やさい 野菜ミルクスープ サワーゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	<b>25</b> はいがまいい はん 胚芽米入りご飯 ししやもの南蛮漬け かぶときゅうりの梅あえ のっぺい汁 みかん ぎゅうにゅう 牛乳
627kcal 24.9g	681kcal 25.5g	752kcal 27.3g	643kcal 24.8g	637kcal 27.5g
<b>28</b> はいがまいい はん 胚芽米入りご飯 ハンバーグトマトソース こ 粉ふき芋 ブロッコリーサラダ だいこん 大根とベーコンのスープ ぎゅうにゅう 牛乳	<b>29</b> ソース焼きそば チーズコーンポテト ちゅうか 中華かきたまスープ あんにんどうふ 杏仁豆腐ゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	<b>30</b> はいがまいい はん 胚芽米入りご飯 さかな もみじ や 魚の紅葉焼き きんぴらごぼう はくさい ゆ ころ 白菜の柚香あえ しる みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	<b>31</b> チリコンカルネライス せんぎ やさい 千切り野菜スープ かぼちゃのプリン ぎゅうにゅう 牛乳	<b>本校の基準</b> エネルギー たんぱく質 720kcal 28.0g <b>今月の平均</b> 660kcal 27.4g えいようか ちゅうがくぶ あたい 栄養価は中学部の値です しょうがくぶ ていがくわん ばい 小学部低学年は0.7倍 しょうがくぶ こうがくわん ばい 小学部高学年は0.8倍
663kcal 31.6g	680kcal 29.6g	638kcal 27.6g	661kcal 27.5g	

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

[ 配布用献立表 ]

2024年10月

0: 通常献立

東京都立清瀬特別支援学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	食塩相当量 ㎍
2水	○ひじきご飯	○	揚げだし豆腐(野菜あん) ○ごまマヨネーズ和え ○みそ汁(大根・なめこ)	鶏肉モモ皮なし、ひじき、★油揚げ、木綿豆腐、ツナ、生わかめ、みそ、みそ、★牛乳	精白米、はいが精米、糸こんにゃく、サラダ油、砂糖、かたくり粉、揚げ油、マヨネーズ(ノンエッグ)、★白すりごま	にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、こねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、なめこ	2.4 g 394 m g
3木	ツナクリームスパゲッティ	○	茎わかめのサラダ ○白菜とベーコンのスープ	ツナ、★調理用牛乳、白いんげんまめ、★粉チーズ、茎わかめ、ベーコン、★牛乳	★スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、米粉、★有塩バター、ごま油、★白ごま	玉葱、にんじん、マッシュルーム水煮、パセリ、だいこん、きゅうり、★りよくとうもろやし、はくさい、ねぎ、にんにく、しょうが、チンゲンツァイ	3.3 g 401 m g
4金	○ゆかりごはん	○	○いわしのさんが焼き じゃが芋の和風サラダ ○すまし汁(小松菜・麩)	まいわしすり身、豚モモ二度挽き、みそ、★たまご、★牛乳	精白米、はいが精米、サラダ油、かたくり粉、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、ごま油、★麩	ゆかり、ねぎ、玉葱、しょうが、しそ葉、だいこん、にんじん、きゅうり、ぶなしめじ、こまつな	2.5 g 326 m g
7月	○胚芽米入りごはん	○	○鮭のゴマ焼き ○白菜のゆずみそあえ ○みそ汁(わか・ジガ・玉)りんご	鮭、鮭、みそ、生わかめ、みそ、★牛乳	精白米、はいが精米、★白ごま、砂糖、★練りゴマ、じゃがいも	はくさい、こまつな、にんじん、ゆず、玉葱、★りんご	2.1 g 348 m g
8火	○ホットドッグ	○	○大根とじゃこのサラダ じゃがいもととまとのスープ ○パンヨーグルト	ウィンナー2.5g、ウィンナー3.0g、ウィンナー3.5g、ちりめんじゃこ、ベーコン、★プレーヨーグルト、★牛乳	★コッペパン 3.0g、★コッペパン 4.0g、★コッペパン 5.0g、砂糖、サラダ油、ごま油、じゃがいも、はちみつ	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、玉葱、セロリー、にんにく、ホールトマト缶、パセリ、パン缶	3.7 g 359 m g
9水	○ビビンバ(胚芽米入り)	○	華風あえ ○わかめのかき玉スープ	豚モモ挽肉、みそ、ひじき、生わかめ、★たまご、★牛乳	精白米、はいが精米、砂糖、ごま油、★白ごま、はちみつ、かたくり粉	しょうが、にんにく、★りよくとうもろやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、だいこん、玉葱、ねぎ	2.7 g 307 m g
10木	胚芽米入りごはん	○	豚肉の柳川風 ○お浸し(小松菜・ササ・人・鯉) みそ汁(かぶ・油揚げ) ○ヨーグルトゼリー ○ヨーグルトゼリー	豚モモ、★たまご、糸削り、★油揚げ、みそ、みそ、★牛乳、★プレーヨーグルト	精白米、はいが精米、サラダ油、しらたき、砂糖、砂糖	ごぼう、にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、★りよくとうもろやし、かぶ、えのきたけ、葉ねぎ、ブルーベリー、レモン	2.3 g 414 m g
11金	カレーライス2(米粉)	○	○わかめサラダ(コウ・ササ) ほうれん草のスープ(エノキ牛乳)	鶏若鶏肉胸(皮付き)、★調理用牛乳、★プレーヨーグルト、生わかめ、★牛乳	精白米、はいが精米、サラダ油、じゃがいも、★有塩バター、米粉、はちみつ、ごま油、砂糖	玉葱、にんじん、セロリー、にんにく、しょうが、★りんご、ホールコーン、キャベツ、★りよくとうもろやし、えのきたけ、ほうれんそう	3.3 g 301 m g
15火	鶏肉ときのこのあんかけ丼	○	切干大根のごま酢あえ ○みそ汁(生揚げ・葱) ○みかんゼリー	鶏モモ皮なし、ひき肉、★生揚げ、生わかめ、みそ、みそ、★牛乳	精白米、はいが精米、ごま油、サラダ油、かたくり粉、★白ごま、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、はくさい、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、ひらたけ、こまつな、切干大根、きゅうり、ねぎ、みかんジュース	2.7 g 385 m g
16水	○さつまいもご飯	○	おから入り松風焼き ○野菜のごま酢あえ(白菜) ○沢庵(大根入り)	豚ひき肉、鶏モモ皮なし、ひき肉、木綿豆腐、★おから、★たまご、みそ、豚モモ、★牛乳	精白米、はいが精米、さつまいも、砂糖、★白ごま、★白すりごま	玉葱、ねぎ、しょうが、はくさい、にんじん、きゅうり、ごぼう、だいこん、干し椎茸	2.4 g 373 m g
17木	高菜チャーハン	○	肉団子と白菜のスープ ○もやしの黒ごまナムル ○黄桃ゼリー	しらす干し、★たまご、鶏モモ皮なし、ひき肉、★おから、絹ごし豆腐、★牛乳	精白米、はいが精米、ごま油、かたくり粉、緑豆はるさめ、★黒ごま、砂糖	にんにく、しょうが、たかな漬、ねぎ、にんじん、はくさい、チンゲンツァイ、★りよくとうもろやし、こまつな、黄桃缶	2.8 g 381 m g
18金	○ほうとう風うどん(冷凍)0.8	○	○せいだのたまじ(山梨) ○フルーツみつ豆	鶏肉モモ皮なし肉、鶏肉モモ皮付き、★油揚げ、みそ、粉寒天、★牛乳	★冷凍ほうとう、じゃがいも、揚げ油、砂糖、★白ごま、砂糖、黒砂糖	にんじん、ごぼう、はくさい、だいこん、ねぎ、ぶなしめじ、西洋かぼちゃ、パン缶、みかん缶、白桃缶	3.1 g 338 m g
21月	食パン・いちごジャム	○	○スパニッシュオムレツ ○コールドサラダ(豆なし) ○かぶのスープリんごゼリー	ベーコン、★たまご、★生クリーム、★粉チーズ、ベーコン、粉寒天、★牛乳	★食パン 4.0g、★食パン 5.0g、★食パン 6.0g、じゃがいも、サラダ油、砂糖、砂糖	いちごジャム15g、玉葱、ぶなしめじ、トマト、さやいんげん、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぶ、えのきたけ、かぶ(葉)、しょうが	3.0 g 368 m g
22火	○胚芽米入りごはん	○	○ポテトコロッケ 野菜たっぷり ひじき五目煮 ○みそ汁(小松菜・油揚げ)	豚モモ挽肉、★たまご、ひじき、さつまいも、卵なし、★油揚げ、みそ、みそ、★牛乳	精白米、はいが精米、じゃがいも、サラダ油、★薄力粉、★パン粉、揚げ油、糸こんにゃく、砂糖	玉葱、キャベツ、にんじん、ごぼう、干し椎茸、さやいんげん、こまつな、えのきたけ	2.5 g 375 m g
23水	○胚芽米入りごはん	○	○さばの香り焼き ○ごま和え(ササ・ササ・人参) ○すき昆布とさつま芋の煮物 ○かきたま汁(わかめ)	たいせいようさば4.0g、たいせいようさば5.0g、たいせいようさば6.0g、すき昆布、生わかめ、★たまご、★牛乳	精白米、はいが精米、サラダ油、★白すりごま、★練りごま、砂糖、さつまいも、かたくり粉	玉葱、キャベツ、ほうれんそう、★りよくとうもろやし、にんじん、ねぎ、こまつな	2.9 g 356 m g
24木	○チキンピラフ	○	○大根とツナの炒め(醤油) ○野菜ミックス(くきのスープ) ○サワーゼリー	鶏若鶏肉胸(皮なし)、ツナ缶、ベーコン、★調理用牛乳、粉寒天、★乳酸菌飲料、★牛乳	精白米、★有塩バター、オリーブ油、ごま油、じゃがいも、★薄力粉、サラダ油	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム水煮、青ピーマン、だいこん、きゅうり、しょうが、グリーンピース(冷凍)、みかん缶、黄桃缶	2.2 g 322 m g
25金	○胚芽米入りごはん	○	○ししやもの南蛮漬 ○かぶときゅうりの梅あえ ○のっぺい汁(鶏なし・しめじ)みかん	ししやも、鶏若鶏肉胸(皮なし)、鶏肉モモ皮付き、★油揚げ、★牛乳	精白米、はいが精米、米粉、かたくり粉、揚げ油、砂糖、さといも	玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、だいこん、セロリー、かぶ、きゅうり、梅びしお、にんじん、ぶなしめじ、こねぎ、みかん	2.4 g 420 m g
28月	○胚芽米入りごはん	○	ハンバーグトマトソース ★粉ふき芋 ○ブロッコリーのサラダ ○大根とベーコンのスープ	豚モモ挽肉、★調理用牛乳、★たまご、ベーコン、★牛乳	精白米、はいが精米、サラダ油、★パン粉、じゃがいも、砂糖	玉葱、にんにく、ホールトマト缶、パセリ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、★りんご、だいこん、にんじん、しょうが、こまつな	2.5 g 320 m g
29火	ソース焼きそば	○	○チーズコーンポテト ○中華かき玉スープ ○杏仁豆腐ゼリー(パ・桃)	豚モモ肉、ウルトラ寒天、あおのり、★生クリーム、★チーズ、絹ごし豆腐、★たまご、粉寒天、★調理用牛乳、★牛乳	★蒸し中華めん、サラダ油、じゃがいも、ごま油、かたくり粉、砂糖	キャベツ、玉葱、にんじん、青ピーマン、しょうが、クリーム缶、ホールコーン、パセリ、こねぎ、パインアップル(缶詰)、黄桃缶	3.0 g 391 m g
30水	○胚芽米入りごはん	○	○魚の紅葉焼き ○きんぴらごぼう(糸こんにゃ) ○白菜の柚香あえ ○みそ汁(生揚げ・葱)	ホキ 40g、ホキ 5.0g、ホキ 6.0g、★生揚げ、生わかめ、みそ、みそ、★牛乳	精白米、はいが精米、マヨネーズ(ノンエッグ)、糸こんにゃく、サラダ油、砂糖、砂糖	にんじん、ごぼう、はくさい、きゅうり、ゆず、ねぎ	2.2 g 376 m g
31木	リンゴがけ(麦・豚・鶏・大豆)	○	千切り野菜スープ ○△かぼちゃプリン(ウルトラ)	豚モモ挽肉、鶏モモ皮なし、ひき肉、★大豆水煮、ベーコン、ウルトラ寒天、★調理用牛乳、★生クリーム、★牛乳	精白米、はいが精米、★有塩バター、サラダ油、米粉、砂糖	しょうが、にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、キャベツ、冷凍かぼちゃ	2.4 g 313 m g

※アレルギー食品には記号を表示しています