

9月よていこんだてひょう

今月の目標
朝ごはんを食べよう

令和7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
<p>1</p> <p>しぎょう しき 始業式</p> 	<p>2</p> <p>カレーライス コーンコールスロー 野菜スープ 梨 牛乳</p>	<p>3</p> <p>ごはん ホッケの塩焼き なすとピーマンのみそ炒め じゃがいものそぼろ煮 みそ汁(豆腐・油揚げ) 牛乳</p>	<p>4</p> <p>マーボー丼 春雨のあえもの 中華かきたまスープ 牛乳</p>	<p>5</p> <p>きな粉揚げパン ポトフ キャベツとツナのサラダ 牛乳</p>
	701kcal 25.3g	675kcal 34.5g	701kcal 32.4g	661kcal 29.3g
<p>8</p> <p>ごはん 肉じゃが おひたし みそ汁(大根・油揚げ) 牛乳</p>	<p>9【重陽の節句】</p> <p>高野豆腐ご飯 さわらの塩焼き 菊花あえ すまし汁(豆腐・わかめ) さつま芋とりんごの甘煮 牛乳</p> 	<p>10</p> <p>森のピラフ チーズオムレツ ブロッコリーと 人参のソテー オニオンスープ 牛乳</p>	<p>11</p> <p>あんかけ焼きそば わかめと卵のスープ フルーツヨーグルト 牛乳</p>	<p>12</p> <p>ごはん コロケ キャベツ添え ひじきの煮物 みそ汁(白菜・えのき) 牛乳</p>
683kcal 27.9g	669kcal 32.4g	673kcal 33.3g	651kcal 30.5g	713kcal 23.8g
<p>15</p> <p>けいろう ひ 敬老の日</p> 	<p>16</p> <p>ごはん 赤魚の煮つけ 野菜とささみのあえもの さつま汁 牛乳</p>	<p>17</p> <p>パンパン 秋野菜の クリームシチュー キャベツサラダ りんごゼリー 牛乳</p>	<p>18</p> <p>炊き込みごはん 擬製豆腐 おろしあえ みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 牛乳</p>	<p>19【宮崎県の郷土料理】</p> <p>ごはん チキン南蛮 切り干し大根の煮物 ざぶ汁 牛乳</p>
	631kcal 34.9g	706kcal 28.8g	650kcal 31.1g	783kcal 36.2g
<p>22</p> <p>わかめごはん 豆腐のカレー きのこあんかけ ごまあえ 豚汁 牛乳</p>	<p>23</p> <p>しゅうぶん ひ 秋分の日</p> 	<p>24</p> <p>ごはん 和風おろしハンバーグ 野菜炒め みそ汁(豆腐・なめこ) 牛乳</p>	<p>25</p> <p>さんまのかば焼井 酢の物 みそ汁(小松菜・えのき) 巨峰 牛乳</p>	<p>26</p> <p>みそ 味噌ラーメン ジャーマンポテト カルピスポンチ 牛乳</p>
719kcal 35.3g		664kcal 33.1g	770kcal 29.1g	667kcal 34.2g
<p>29</p> <p>ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き おひたし みそ汁(豆腐・えのき) 牛乳</p>	<p>30</p> <p>ソフトフランスパン ミートポテトグラタン キャベツとブロッコリー のサラダ 麦入り野菜スープ 牛乳</p>	<p><今月の給食紹介></p> <p>9日…重陽の節句にちなんで菊花あえです。</p> <p>19日…宮崎県の郷土料理「チキン南蛮」 「ざぶ汁」と特産の切り干し大根を使った煮物です。</p>		<p>○本校の基準○</p> <p>エネルギー たんぱく質 720kcal 28.0g</p> <p>○今月の平均○</p> <p>687kcal 31.2g</p> <p>栄養価は中学部の値です。 小低は0.7倍 小高は0.8倍です。</p>
652kcal 31.5g	691kcal 29.9g	※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]

2025年 9月

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	カレーライス	○	コーンコールスロー 野菜スープ 梨	★牛乳,豚モモ肉	精白米,おおむぎ,サラダ油,じゃが芋, ★薄力粉,★バター,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱,人参,キャベ ツ,きゅうり,コーン,★りんご,かぶ,★ なし	701 kcal 25.3 g 19.7 g 2.8 g
3 水	ごはん	○	ホッケの塩焼き なすとピーマンのみそ炒め じゃがいものそばろ煮 みそ汁(豆腐・油揚げ・ねぎ)	★牛乳,ほっけ,豚ひき肉,絹豆腐,油揚	精白米,サラダ油,三温糖,かたくり粉, じゃが芋,上白糖	なす,ピーマン,しょうが,ねぎ	675 kcal 34.5 g 20.5 g 2.6 g
4 木	マーボー丼	○	春雨のあえもの 中華かき玉スープ	★牛乳,木綿豆腐,豚モモひき肉,★卵	精白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉, ごま油,緑豆春雨	にんにく,しょうが,ねぎ,干し椎茸,に ら,キャベツ,人参,きゅうり,クリーム コーン,ほうれん草	701 kcal 32.4 g 21.2 g 2.3 g
5 金	きな粉揚げパン	○	ポトフ キャベツとツナのサラダ	★牛乳,きな粉,鶏モモ肉,ウィンナー, ★ツナ	★ミルクパン,上白糖,揚げ油,サラダ油, じゃが芋	人参,玉葱,キャベツ,きゅうり	661 kcal 29.3 g 29.3 g 2.5 g
8 月	ごはん	○	肉じゃが おひたし(納豆・キャベツ・人参) みそ汁(大根・油揚げ)	★牛乳,豚肩ロース,油揚げ	精白米,じゃが芋,しらたき,ごま油,上 白糖	人参,玉葱,キャベツ,ほうれん草,大根	683 kcal 27.9 g 19.8 g 2.6 g
9 火	高野豆腐ご飯	○	さわらの塩焼き 菊花あえ すまし汁(豆腐・わかめ・ねぎ) さつま芋とりんごの甘煮	★牛乳,豚モモひき肉,凍り豆腐,さわ ら,生わかめ,絹豆腐	精白米,サラダ油,上白糖,さつま芋,★ バター	人参,干し椎茸,ほうれん草,食用菊,え のき,ねぎ,★りんご	669 kcal 32.4 g 19.4 g 2.6 g
10 水	森のピラフ	○	チーズオムレツ ブロッコリーと人参のソテー オニオンスープ	★牛乳,鶏モモ肉,絹豆腐,★卵,ベー コン,★ピザチーズ	精白米,おおむぎ,サラダ油,★バター	玉葱,人参,しめじ,エリンギ,えのき,ほ うれん草,ブロッコリー,にんにく	673 kcal 33.3 g 27.3 g 2.8 g
11 木	あんかけ焼きそば	○	わかめと卵のスープ フルーツヨーグルト	★牛乳,豚肩ロース,むきえび,★いか, 生わかめ,★卵,★ヨーグルト	★中華めん,サラダ油,三温糖,ごま油, かたくり粉,上白糖	しょうが,チンゲン菜,たけのこ,人参, 玉葱,キャベツ,きくらげ,干し椎茸,パ イン缶,黄桃缶,白桃缶	651 kcal 30.5 g 17.4 g 2.9 g
12 金	ごはん	○	コロッケ キャベツ添え ひじきの煮物 みそ汁(白菜・えのき)	★牛乳,豚モモひき肉,★卵,油揚げ,干ひ じき	精白米,じゃが芋,サラダ油,★薄力粉, ★パン粉,揚げ油,かたくり粉,三温糖	玉葱,キャベツ,干し椎茸,れんこん,人 参,えのき,はくさい	713 kcal 23.8 g 21.4 g 2.5 g
16 火	ごはん	○	赤魚の煮つけ 野菜とささみのあえもの さつま汁	★牛乳,あかうお,鶏ささ身,鶏モモ肉	精白米,上白糖,かたくり粉,ごま油,サ ラダ油,さつま芋	人参,キャベツ,きゅうり,ごぼう,大根, ねぎ	631 kcal 34.9 g 14.7 g 2.0 g
17 水	パイパン	○	秋野菜のクリームシチュー キャベツサラダ りんごゼリー	★牛乳,鶏モモ肉,★調理用牛乳	★パイパン,さつま芋,サラダ油,★ バター,米粉,上白糖	しめじ,人参,玉葱,キャベツ,きゅうり, ★りんご,りんごジュース	706 kcal 28.8 g 22.2 g 2.9 g
18 木	炊き込みご飯	○	揚げ豆腐 おろしあえ みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	★牛乳,鶏モモ肉,油揚げ,木綿豆腐,★卵, 鶏モモひき肉	精白米,サラダ油,上白糖,じゃが芋	ごぼう,人参,ねぎ,しょうが,干し椎茸, ほうれん草,えのき,大根,玉葱	650 kcal 31.1 g 20.9 g 2.7 g
19 金	ごはん	○	チキン南蛮 切り干し大根の煮物 ざぶ汁	★牛乳,鶏むね肉,油揚げ,かまぼこ	精白米,かたくり粉,米粉,揚げ油,上白糖, ノエッグ マネース,サラダ油,三温糖,じゃ が芋	玉葱,パセリ,切干大根,人参,かぼちゃ, 大根,干し椎茸,ごぼう,ねぎ	783 kcal 36.2 g 26.9 g 2.6 g
22 月	わかめごはん	○	豆腐のカレーきのこあんかけ ごまあえ 豚汁	★牛乳,炊き込みわかめ,木綿豆腐,豚 モモひき肉,豚肩ロース	精白米,★白ごま,サラダ油,上白糖,か たくり粉,★白すりごま,こんにゃく, じゃが芋	人参,たけのこ,ねぎ,しめじ,まいたけ, えのき,ほうれん草,★もやし,ごぼう, 大根	719 kcal 35.3 g 24.2 g 2.7 g
24 水	ごはん	○	和風おろしハンバーグ 野菜炒め みそ汁(豆腐・なめこ・ねぎ)	★牛乳,豚モモひき肉,牛ひき肉,おか ら,絹豆腐	精白米,★パン粉,上白糖,サラダ油	玉葱,大根,キャベツ,★もやし,人参, ピーマン,ねぎ,なめこ	664 kcal 33.1 g 20.6 g 2.4 g
25 木	さんまのかば焼き丼	○	酢の物 みそ汁(小松菜・えのき・ねぎ) 巨峰	★牛乳,さんま,生わかめ,かまぼこ	精白米,かたくり粉,揚げ油,上白糖	しょうが,きゅうり,人参,★もやし,え のき,小松菜,ねぎ,巨峰	770 kcal 29.1 g 31.9 g 2.7 g
26 金	味噌ラーメン	○	ジャーマンポテト カルピスポンチ	★牛乳,豚モモ肉,ベーコン,★カルピ ス,粉寒天	★ラーメン,サラダ油,★白すりごま, じゃが芋,★バター	にんにく,しょうが,ねぎ,キャベツ,★ もやし,人参,にら,玉葱,パイン缶,白桃 缶,黄桃缶	667 kcal 34.2 g 15.7 g 3.4 g
29 月	ごはん	○	鮭のちゃんちゃん焼き おひたし(納豆・キャベツ・人参) みそ汁(豆腐・ねぎ・えのき)	★牛乳,鮭,絹豆腐	精白米,★バター,三温糖	しょうが,玉葱,人参,キャベツ,ピーマ ン,ほうれん草,ねぎ,えのき	652 kcal 31.5 g 22.1 g 2.4 g
30 火	ソフトフランスパン	○	ミートポテトグラタン キャベツとブロッコリーのサラダ 麦入り野菜スープ	★牛乳,豚モモひき肉,★ピザチーズ, ★パンチーズ,ベーコン	★ソフトフランスパン,じゃが芋,サラ ダ油,★バター,★薄力粉,★パン粉,は ちみつ,おおむぎ	玉葱,人参,キャベツ,ブロッコリー,か ぶ	691 kcal 29.9 g 27.0 g 3.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています