

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
〈今月の給食紹介〉 6日…十五夜にちなんだ献立です。 17日…山梨県の郷土料理です。 20・22・23・24日…絵本とコラボ給食です。コラボする絵本は、「ノラネコぐんだんカレーライス」「ノラネコぐんだんパンこうじょう」「もりいちばんのおともだち」「にんじんさんがあかいわけ」「ぎょうれつのできるすうぷやさん」「ねこのようしょくやさん」の6冊です。どんな料理が出てくるかお楽しみに！		○本校の基準○ エネルギー たんぱく質 720kcal 28.0g	2	3
		○今月の平均○ エネルギー たんぱく質 676kcal 30.7g	ごはん さわらの西京焼き おろしあえ みそ汁（キャベツ・油揚げ） スイートポテト 牛乳 696kcal 30.2g	中華丼 にら卵スープ 杏仁豆腐 牛乳 656kcal 30.2g
		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。		
6 十五夜献立 里芋ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き おひたし たぬき汁 お菓子な目玉焼き 牛乳 663kcal 28.8g	7 ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリー マカロニサラダ みそ汁（豆腐・わかめ・ねぎ） 牛乳 640kcal 34.4g	8 ごはん 筑前煮 ごまみそマヨあえ みそ汁（白菜・えのき） 牛乳 622kcal 27.8g	9 スパゲティナポリタン ミモザサラダ 麦入り野菜スープ カルピスゼリー 牛乳 662kcal 27.8g	10 給食試食会 さつまいもご飯 松風焼き 磯和え みそ汁（豆腐・なめこ・ねぎ） みかん 牛乳 673kcal 37.2g
13 スポーツの日 	14 ごはん さばの塩焼き おひたし かきたま汁 りんごのコンポート 牛乳 640kcal 28.8g	15 バターライスの えびクリームソース キャベツと ブロッコリーのサラダ ジュリエンヌスープ 牛乳 648kcal 32.6g	16 ごはん 豚肉の柳川煮 ごま酢あえ みそ汁（じゃが芋・玉ねぎ） 牛乳 671kcal 34.2g	17 山梨県の郷土料理 ほうとう せいだのたまじ フルーツポンチ 牛乳 744kcal 28.5g
20 絵本とコラボ カレーライス キャベツサラダ ほうれん草と えのきのスープ りんご 牛乳 689kcal 25.4g	21 きのご飯 揚げ豆腐おろしソース 野菜とささみのあえもの のっぺい汁 牛乳 697kcal 28.7g	22 絵本とコラボ チョコクリームパン かぼちゃとさつま芋の 森の仲間スープ コーンコールスロー 牛乳 712kcal 30.1g	23 絵本とコラボ ごはん 魚のもみじ焼き・おひたし 人参・大根・ごぼう のお風呂スープ フルーツヨーグルト 牛乳 619kcal 26.6g	24 絵本とコラボ ごはん ハンバーグ マッシュポテト ほうれん草とコーンのソテー さわやかお豆のスープ 牛乳 735kcal 36.3g
27 ごはん ししゃもの二色揚げ ごまあえ けんちん汁 牛乳 667kcal 24.4g	28 ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜炒め みそ汁（小松菜・油揚げ・ねぎ） 牛乳 673kcal 31.5g	29 ごはん 千草焼き 五目きんぴら みそ汁（大根・油揚げ） 牛乳 661kcal 32.7g	30 ごはん あじの南蛮漬け おひたし みそ汁（豆腐・油揚げ・ねぎ） 牛乳 685kcal 30.8g	31 ピザトースト クリームシチュー かぼちゃプリン 牛乳  734kcal 37.8g

※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10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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 木	ごはん	○	さわらの西京焼き おろしあえ みそ汁（キャベツ・油揚げ） スイートポテト	★牛乳, さわら, 油揚げ, ★生クリーム, ★調理用牛乳, ★卵	精白米, さつまい芋, 上白糖, ★バター	ほうれん草, えのき, 大根, キャベツ	696 kcal 30.2 g 20.1 g 2.1 g
3 金	中華丼	○	にら卵スープ 杏仁豆腐	★牛乳, 豚モモ肉, むきえび, ★いか, ★卵, ★調理用牛乳, 粉寒天	精白米, ごま油, かたくり粉, 上白糖	干し椎茸, 玉葱, 人参, たけのこ, はくさい, ねぎ, にら, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	656 kcal 30.2 g 14.1 g 2.4 g
6 月	里芋ごはん	○	鮭のみそマヨネーズ焼き おひたし（小松菜・えのき・人参） たぬき汁 お菓子な目玉焼き	★牛乳, 油揚げ, 鮭, 粉寒天, ★調理用牛乳	精白米, 里芋, ★白すりごま, ノイグマヨネーズ, ごま油, こんにゃく, 上白糖	人参, しめじ, 小松菜, えのき, 大根, はくさい, ごぼう, ねぎ, 黄桃缶	663 kcal 28.8 g 21.3 g 2.1 g
7 火	ごはん	○	鶏の照り焼き ブロッコリー マカロニサラダ みそ汁（豆腐・わかめ・ねぎ）	★牛乳, 鶏モモ肉, ロースハム, 絹豆腐, 生わかめ	精白米, ごま油, ★ツイストマカロニ, ノイグマヨネーズ	しょうが, ブロッコリー, 人参, キャベツ, きゅうり, ねぎ	640 kcal 34.4 g 18.8 g 2.3 g
8 水	ごはん	○	筑前煮 ごまみそマヨあえ みそ汁（白菜・えのき）	★牛乳, 鶏モモ肉, 生わかめ, ちくわ	精白米, こんにゃく, 里芋, サラダ油, 上白糖, ノイグマヨネーズ, ★白すりごま	人参, ごぼう, たけのこ, 干し椎茸, キャベツ, きゅうり, えのき, はくさい	622 kcal 27.8 g 14.7 g 2.8 g
9 木	スパゲティナポリタン	○	ミモザサラダ 麦入り野菜スープ カルピスゼリー	★牛乳, 豚モモ肉, ベーコン, ★粉チーズ, ★卵, 粉寒天, ★カルピス	★スパゲッティ, サラダ油, 上白糖, おおむぎ	しょうが, にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム, ピーマン, キャベツ, きゅうり, ★りんご, かぶ, みかん缶	662 kcal 27.8 g 20.8 g 3.6 g
10 金	さつまいもご飯	○	松風焼き 磯和え みそ汁（豆腐・なめこ・ねぎ） みかん	★牛乳, 豚モモひき肉, 鶏若鶏肉ひき肉, のり, 絹豆腐	精白米, さつまい芋, ★黒ごま, ★パン粉, 上白糖, ★白ごま, ごま油	ねぎ, ほうれん草, キャベツ, えのき, なめこ, みかん, みかん	673 kcal 37.2 g 19.9 g 2.1 g
14 火	ごはん	○	鯖の塩焼き おひたし（納豆・キャベツ・人参） かきたま汁 りんごのコンポート	★牛乳, ★さば, ★卵	精白米, かたくり粉, 上白糖	キャベツ, 人参, ほうれん草, ねぎ, ★りんご, レモン	640 kcal 28.8 g 21.0 g 1.9 g
15 水	バターライスのえびクリームソース	○	キャベツとブロッコリーのサラダ ジュリエントスープ	★牛乳, むきえび, 鶏モモ肉, ★調理用牛乳, ★生クリーム	精白米, おおむぎ, ★バター, 米粉, サラダ油, はちみつ	玉葱, マッシュルーム, 人参, キャベツ, ブロッコリー	648 kcal 32.6 g 17.4 g 2.7 g
16 木	ごはん	○	豚肉の柳川煮 ごま酢あえ みそ汁（じゃが芋・玉ねぎ）	★牛乳, 豚モモ肉, ★卵	精白米, サラダ油, しらす, 上白糖, ★白すりごま, 三温糖, じゃが芋	ごぼう, 人参, 玉葱, ねぎ, キャベツ, きゅうり	671 kcal 34.2 g 18.2 g 2.5 g
17 金	ほうとう	○	せいだのたまじ（山梨） フルーツポンチ	★牛乳, 鶏モモ肉, 油揚げ, 粉寒天	★ほうとう, じゃが芋, 揚げ油, 三温糖, ★白ごま, 上白糖	人参, ごぼう, はくさい, 大根, ねぎ, しめじ, かぼちゃ, みかん缶, 白桃缶, 黄桃缶, ぶどうジュース	744 kcal 28.5 g 17.6 g 3.2 g
20 月	カレーライス	○	キャベツサラダ ほうれん草とえのきのスープ りんご	★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, ★りんご, ほうれん草, えのき, ★りんご	689 kcal 25.4 g 19.7 g 2.9 g
21 火	きのご飯	○	揚げ豆腐おろしソース 野菜とささみのあえもの のっぺい汁	★牛乳, 油揚げ, 木綿豆腐, 鶏ささ身, 鶏モモ肉	精白米, 上白糖, かたくり粉, 揚げ油, ごま油, サラダ油, こんにゃく, 里芋	人参, まいたけ, しめじ, 大根, キャベツ, きゅうり, ごぼう, ねぎ	697 kcal 28.7 g 27.8 g 2.1 g
22 水	チョコクリームパン	○	かぼちゃとさつまい芋の森の仲間スープ コーンコースロー	★牛乳, ★調理用牛乳, 鶏モモ肉	★コッペパン, ★チョコレート, 上白糖, コーンスターチ, ★バター, さつまい芋, サラダ油, 米粉	かぼちゃ, 人参, 玉葱, キャベツ, きゅうり, コーン, ★りんご	712 kcal 30.1 g 25.8 g 2.7 g
23 木	ごはん	○	魚のもみじ焼き おひたし（ほうれん草・えのき・きょうりょう・人参・大根・ごぼうのお風呂スープ） フルーツヨーグルト	★牛乳, ホキ, ★ヨーグルト	精白米, ノイグマヨネーズ, 上白糖	人参, ほうれん草, キャベツ, えのき, 大根, ごぼう, パイン缶, 黄桃缶, 白桃缶	619 kcal 26.6 g 13.9 g 1.8 g
24 金	ごはん	○	ハンバーグ マッシュポテト ほうれん草とコーンのソテー さわやかお豆のスープ	★牛乳, 豚モモひき肉, 牛モモひき肉, おから, ★調理用牛乳, ★生クリーム	精白米, サラダ油, ★パン粉, かたくり粉, じゃが芋, ★バター	玉葱, コーン, 人参, ほうれん草, グリンピース	735 kcal 36.3 g 21.4 g 2.1 g
27 月	ごはん	○	ししゃもの二色揚げ ごまあえ けんちん汁	★牛乳, ししゃも, ★卵, あおのり, 木綿豆腐	精白米, ★薄力粉, 揚げ油, ★白すりごま, 上白糖, ごま油, 里芋, こんにゃく	ほうれん草, 人参, ★もやし, 大根, ごぼう, ねぎ	667 kcal 24.4 g 22.5 g 2.1 g
28 火	ごはん	○	豆腐ハンバーグ 野菜炒め みそ汁（小松菜・油揚げ・ねぎ）	★牛乳, 豆腐, 鶏若鶏肉ひき肉, 豚ひき肉, ★卵, ベーコン, 油揚げ	精白米, サラダ油, ★パン粉, かたくり粉	玉葱, しょうが, キャベツ, ★もやし, 人参, ピーマン, 小松菜, ねぎ	673 kcal 31.5 g 25.7 g 2.3 g
29 水	ごはん	○	千草焼き 五目きんぴら みそ汁（大根・油揚げ）	★牛乳, 絹豆腐, ★卵, 鶏モモひき肉, さつまい芋, 揚げ油	精白米, 上白糖, サラダ油, 系こんにゃく, ごま油	人参, ほうれん草, ねぎ, ごぼう, れんこん, 大根	661 kcal 32.7 g 22.2 g 2.4 g
30 木	ごはん	○	あじの南蛮漬 おひたし（ほうれん草・えのき・きょうりょう） みそ汁（豆腐・油揚げ・ねぎ）	★牛乳, ★あじ, 絹豆腐, 油揚げ	精白米, かたくり粉, 米粉, 揚げ油, 三温糖	しょうが, 玉葱, 人参, ほうれん草, キャベツ, えのき, ねぎ	685 kcal 30.8 g 21.9 g 2.2 g
31 金	ピザトースト	○	クリームシチュー かぼちゃプリン	★牛乳, ボンレスハム, ★ピザチーズ, 鶏モモ肉, ★調理用牛乳, ★生クリーム, ★生クリーム	★食パン, サラダ油, 上白糖, じゃが芋, ★バター, 米粉	にんにく, 玉葱, ピーマン, マッシュルーム, 人参, かぼちゃ	734 kcal 37.8 g 31.5 g 3.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています