

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8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〉 9日「重陽の節句」に ちなで菊の花を和え 物に入れました。 	1 しぎょうしき 	2 カレーライス コーンコールスロー なし梨 ぎゅうにゅう牛乳 	3 マーボー丼 はるさめ春雨のあえもの だいこん大根とわかめのスープ りんご ぎゅうにゅう牛乳 	4 パンプキンパン あやさい秋野菜のクリームシチュー キャベツとツナのサラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう牛乳
		676kcal 24.5g	679kcal 29.7g	710kcal 32.1g
7 ごはん さばの塩焼き おろしあえ みそ汁（豆腐・油揚げ） きよほう巨峰 ぎゅうにゅう牛乳 	8 わかめごはん 豆腐のカレーきのこあんかけ ごまあえ とんじる豚汁 ぎゅうにゅう牛乳	9【重陽の節句】 こうやどうふ高野豆腐ごはん ぶりの塩焼き きつかけ菊花あえ すまし汁（もずく・豆腐） なし梨 ぎゅうにゅう牛乳 	10 みそ味噌ラーメン だいごくも大学芋 フルーツポンチ ぎゅうにゅう牛乳	11 ごはん クロック キャベツ添え おひたし みそ汁（玉ねぎ・わかめ） ぎゅうにゅう牛乳
632kcal 30.6g	691kcal 33.4g	606kcal 31.4g	771kcal 33.6g	679kcal 22.2g
14 ごはん カレイの煮つけ やさい野菜とささみのあえもの さつま汁 ぎゅうにゅう牛乳	15 もり森のピラフ 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 ぎゅうにゅう牛乳	16 ごはん さけ鮭のちゃんちゃん焼き おひたし ぐたくさん具沢山みそ汁 なし梨 ぎゅうにゅう牛乳 	17 バターロールパン ミートポテトグラタン むぎい麦入り野菜スープ なし梨 ぎゅうにゅう牛乳 	18【愛知県の郷土料理】 ごはん チキン南蛮 きりぎりし大根の煮物 ざぶ汁 ぎゅうにゅう牛乳
613kcal 36.4g	668kcal 32.7g	661kcal 30.6g	653kcal 27.5g	731kcal 33.6g
21 けいろうのひ  敬老の日	22 こくみんのきゅうじつ  国民の休日	23 しゅうぶんのひ 	24 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 みそ汁（大根・油揚げ） ぎゅうにゅう牛乳	25【十五夜献立】 さといも里芋ごはん さけ鮭のみそマヨネーズ焼き おひたし たぬき汁 かし菓子な目玉焼き ぎゅうにゅう牛乳
			659kcal 34.2g	658kcal 28.2g
28 ごはん にく肉じゃが いそあ磯和え みそ汁（白菜・えのき） ぎゅうにゅう牛乳	29 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 ぎゅうにゅう牛乳	30 さんまのかば焼き丼 すもの酢の物 みそ汁（小松菜・油揚げ） シャインマスカット ぎゅうにゅう牛乳 	〈今月の給食紹介〉 18日「宮崎県の郷土料理」チキン南蛮とざぶ汁を出します。 25日「十五夜献立」お菓子な目玉焼きを月に見立てました。	○本校の基準○ エネルギーたんぱく質 720kcal28.0g ○今月の平均○ エネルギーたんぱく質 678kcal30.5g ※養分は中学部の値です。 小低は0.7倍・小高は0.8倍です。
672kcal 27.0g	667kcal 30.7g	780kcal 29.8g		

※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]

2026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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	カレーライス	○	コーンコールスロー 梨	★牛乳 豚モモ肉	精白米 おおむぎ サラダ油 ジャ 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 なし	676 kcal 24.5 g 19.7 g 2.2 g
3 木	マーボー丼	○	春雨のあえもの 大根とわかめのスー プ りんご	★牛乳 木綿豆腐 豚モモひき肉 生わかめ	精白米 サラダ油 上白糖 かたく り粉 ごま油 緑豆春雨 ★白ごま	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 大根 りんご	679 kcal 29.7 g 19.8 g 2.9 g
4 金	パンフキンパン	○	秋野菜のクリームシチュ ー キャベツとツナのサラ ダぶどうゼリー	★牛乳 鶏モモ肉 ★調理用牛乳 ツナ	★パンフキンパン 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 ぶどうジュース	710 kcal 32.1 g 23.9 g 2.4 g
7 月	ごはん	○	鯖の塩焼き おろしあえ みそ汁 (豆腐・油揚げ・ねぎ) 巨峰	★牛乳 ★さば 絹豆腐 油揚げ	精白米	ほうれん草 えのき 大根 ねぎ 巨 峰	632 kcal 30.6 g 22.3 g 2.1 g
8 火	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 木 綿豆腐	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 ジャが芋	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	691 kcal 33.4 g 23.2 g 2.5 g
9 水	高野豆腐ご飯	○	ぶりの塩焼き 菊花あえ すまし汁 (もずく・豆腐) 梨	★牛乳 豚モモひき肉 凍り豆腐 もずく 絹豆腐	精白米 サラダ油 上白糖	人参 干し椎茸 ほうれん草 食用 菊 えのき ねぎ なし	606 kcal 31.4 g 22.6 g 2.7 g
10 木	味噌ラーメン	○	大学芋 フルーツポンチ	★牛乳 豚モモ肉 粉寒天	ラーメン サラダ油 ★白すりご ま さつま芋 揚げ油 三温糖 水あめ ★黒ごま 上白糖	にんにく しょうが ねぎ キャベ ツ もやし 人参 にら みかん 缶 白桃缶 黄桃缶 ぶどうジュース	771 kcal 33.6 g 20.1 g 3.3 g
11 金	ごはん	○	コロケ キャベツ添え おひたし (おひたし・キャベツ・人参) みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	★牛乳 豚モモひき肉 卵 生わか め	精白米 ジャが芋 サラダ油 薄力 粉 パン粉 揚げ油 かたくり粉	玉葱 キャベツ 人参 ほうれん草	679 kcal 22.2 g 19.7 g 2.3 g
14 月	ごはん	○	カレイの煮つけ 野菜とささみのあえもの さつま汁	★牛乳 からすがれい 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	613 kcal 36.4 g 13.1 g 2.1 g
15 火	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 ブロッコリー にんにく	668 kcal 32.7 g 27.2 g 2.8 g
16 水	ごはん	○	鮭のちゃんちゃん焼き おひたし (小松菜・えのき・人参) 具沢山みそ汁	★牛乳 鮭 油揚げ	精白米 ★バター 三温糖 ジャが 芋	しょうが 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 小松菜 えのき ごぼう 大根	661 kcal 30.6 g 22.0 g 2.4 g
17 木	○バターロールパン	○	ミートポテトグラタン 麦入り野菜スープ 梨	★牛乳 豚モモひき肉 ★ピザ チーズ ★粉チーズ ベーコン	★バターロールパン ジャが芋 サラダ油 ★バター 薄力粉 パン 粉 おおむぎ	玉葱 人参 キャベツ かぶ なし	653 kcal 27.5 g 25.1 g 2.8 g
18 金	ごはん	○	チキン南蛮 切り干し大根の煮物 さぶ汁	★牛乳 鶏むね肉 鶏むね肉 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 ノイタギ マヨネーズ サラダ油 三 温糖 ジャが芋	玉葱 パセリ 切干大根 人参 かば お 大根 干し椎茸 ごぼう ねぎ	731 kcal 33.6 g 23.3 g 2.3 g
24 木	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 みそ汁 (大根・油揚げ)	★牛乳 豚モモひき肉 牛モモひ き肉 おから ★調理用牛乳 油揚げ	精白米 サラダ油 パン粉 かたく り粉 ジャが芋 ★バター	玉葱 コーン 人参 ほうれん草 大 根	659 kcal 34.2 g 18.4 g 2.2 g
25 金	里芋ごはん	○	鮭のみそマヨネーズ焼き おひたし (おひたし・キャベツ・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 タギ マヨネーズ ごま油 こんにゃく 上 白糖	人参 しめじ キャベツ ほうれん 草 大根 はくさい ごぼう ねぎ 黄桃缶	658 kcal 28.2 g 21.3 g 2.1 g
28 月	ごはん	○	肉じゃが 磯和え みそ汁 (白菜・えのき)	★牛乳 豚肩ロース のり	精白米 ジャが芋 しらすごま 油 上白糖	人参 玉葱 小松菜 キャベツ えの きはくさい	672 kcal 27.0 g 18.5 g 2.5 g
29 火	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 みかん 缶 バイン缶 黄桃 缶 白桃缶	667 kcal 30.7 g 17.4 g 3.1 g
30 水	さんまのかば焼き丼	○	酢の物 みそ汁 (小松菜・油揚げ・ねぎ) シャインマスカット	★牛乳 さんま 生わかめ かまぼ こ 油揚げ	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 小松菜 ねぎ シャインマスカッ ト	780 kcal 29.8 g 33.6 g 2.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています