

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
○本校の基準○ エネルギー たんぱく質 720kcal 28.0g ○今月の平均○ エネルギー たんぱく質 680kcal 30.7g 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。	〈今月の給食紹介〉 今月は、絵本とコラボします。 9日「なにかからできているでしょーか？」 13日「ごろんずっしりさつまいも」 15日「ふたをばっか」 30日「14ひきのかぼちゃ」 この4冊です。お楽しみに！		1 都民の日 	2【豆腐の日】 きのこごはん 揚げだし豆腐おろしソース 野菜とささみのあえもの のっぺい汁 牛乳 698kcal 28.8g
5 チキンピラフ ミモザサラダ コーンチャウダー 牛乳 698kcal 31.3g	6 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) 牛乳 640kcal 34.4g	7【給食試食会】 ごはん 鮭の塩こうじ焼き 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 29.1g	8 カレーライス 鉄骨サラダ りんご 牛乳 671kcal 27.5g	9【絵本とコラボ】 ラーメン 大豆と高野豆腐ののり塩揚げ 杏仁豆腐 牛乳  676kcal 35.3g
12 スポーツの日 	13【絵本とコラボ】 さつまいもごはん 松風焼き おひたし みそ汁(大根・油揚げ) 牛乳  621kcal 34.5g	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 630kcal 28.1g	15【絵本とコラボ】 米粉パン クリームシチュー キャベツとブロッコリーのサラダ みかん 牛乳  648kcal 34.9g	16 ごはん さわらの西京焼き 磯和え 筑前煮 みそ汁(白菜・えのき) 牛乳 641kcal 33.8g
19【山梨県郷土料理】 ほうとう せいだのたまじ(山梨) 白桃ゼリー 牛乳 708kcal 27.5g	20 ごはん 鮭の照り焼き じゃが芋のバター醤油煮 おひたし みそ汁(かぶ・油揚げ) 牛乳 649kcal 29.0g	21 三色丼 ゆかり和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ) さつまごま団子 牛乳 732kcal 30.5g	22 ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜炒め みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) りんご 牛乳 711kcal 31.0g	23【十三夜】 吹き寄せごはん 五目卵焼き・おひたし 里芋の煮っころがし すまし汁(もずく・豆腐) みかん 牛乳 659kcal 28.2g
26 ごはん プルコギ風炒め 野菜の中華漬け 豆腐とわかめのスープ カルピスゼリー 牛乳 701kcal 28.0g	27 ミルクパン 白身魚のフライ タルタルソース キャベツサラダ ミネストローネ 牛乳 715kcal 33.3g	28 中華丼 にらたまスープ りんごケーキ 牛乳 734kcal 32.3g	29 ごはん ししゃもの二色揚げ ごまあえ けんちん汁 牛乳 658kcal 23.8g	30【絵本とコラボ】 バターライスのえびクリームソース かぼちゃサラダ ジュリエンスープ りんご 牛乳  709kcal 33.1g

[配布用献立表]

2026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 金	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	698 kcal 28.8 g 27.8 g 2.3 g
5 月	チキンピラフ	○	ミモザサラダ コーンチャウダー	★牛乳 鶏モモ肉 卵 ベーコン ★調理 用牛乳	精白米 おおむぎ ★バター サラダ油 上白糖 じゃが芋 米粉	玉葱 人参 キャベツ きゅうり りんご コーン	698 kcal 31.3 g 22.7 g 2.5 g
6 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 / エッグ 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
7 水	ごはん	○	鮭の塩焼き おろしあえ みそ汁 (キャベツ・油揚げ) スイートポテト	★牛乳 鮭 油揚げ ★生クリーム ★調理 用牛乳 卵	精白米 さつまいも 上白糖 ★バター	ほうれん草 えのき 大根 キャベツ	696 kcal 29.1 g 21.6 g 1.9 g
8 木	カレーライス	○	鉄骨サラダ りんご	★牛乳 豚モモ肉 千ひじき しらす干 し ★チーズ	精白米 おおむぎ サラダ油 じゃが芋 し ★バター 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 人参 大根 小 松菜 レモン りんご	671 kcal 27.5 g 19.6 g 2.4 g
9 金	ラーメン	○	大豆と高野豆腐ののり塩揚げ 杏仁豆腐	★牛乳 なんと 焼き豚 卵 大豆 こうや 豆腐 あおのり ★調理用牛乳 粉寒天	ラーメン 米粉 揚げ油 上白糖	にんにく ねぎ ほうれん草 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	676 kcal 35.3 g 22.0 g 3.5 g
13 火	さつまいもご飯	○	松風焼き おひたし (小松菜・キャベツ・人参) みそ汁 (大根・油揚げ)	★牛乳 豚モモひき肉 鶏若鶏肉ひき肉 油揚げ	精白米 さつまいも ★黒ごま パン粉 上 白糖 ★白ごま	ねぎ キャベツ 人参 小松菜 大根	621 kcal 34.5 g 19.3 g 2.2 g
14 水	ごはん	○	鯖の塩焼き おひたし (小松菜・白菜・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	はくさい 人参 小松菜 ほうれん草 ね ぎ りんご レモン	630 kcal 28.1 g 20.9 g 2.0 g
15 木	米粉パン	○	クリームシチュー キャベツとブロッコリーのサラダ みかん	★牛乳 鶏モモ肉 ★調理用牛乳	★米粉 ミックス粉 パン じゃが芋 サラ ダ油 ★バター 米粉 はちみつ	人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー み かん みかん	648 kcal 34.9 g 23.0 g 3.0 g
16 金	ごはん	○	さわらの西京焼き 磯和え 筑前煮 (小鉢) みそ汁 (白菜・えのき)	★牛乳 さわら のり 鶏モモ肉	精白米 ごま油 こんにゃく 里芋 サラ ダ油 上白糖	小松菜 キャベツ えのき 人参 ごぼう たけのこ 干し椎茸 はくさい	641 kcal 33.8 g 17.3 g 2.5 g
19 月	ほうとう	○	ぜいだのたまじ (山梨) 白桃ゼリー	★牛乳 鶏モモ肉 油揚げ	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 白桃缶	708 kcal 27.5 g 17.5 g 3.1 g
20 火	ごはん	○	鮭の照り焼き じゃが芋のバター醤油煮 おひたし (小松菜・えのき・人参) みそ汁 (かぶ・油揚げ)	★牛乳 鮭 油揚げ	精白米 かたくり粉 じゃが芋 上白糖 ★バター	小松菜 人参 えのき かぶ	649 kcal 29.0 g 20.0 g 2.1 g
21 水	三色丼	○	ゆかり和え みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) さつまいも団子	★牛乳 鶏モモひき肉 卵 生わかめ	精白米 上白糖 サラダ油 さつまいも 白 玉粉 ★白ごま 揚げ油	しょうが 小松菜 キャベツ 大根 ゆか り 玉葱	732 kcal 30.5 g 23.5 g 2.5 g
22 木	ごはん	○	豆腐ハンバーグ 野菜炒め みそ汁 (じゃが芋・玉ねぎ) りんご	★牛乳 豆腐 鶏若鶏肉ひき肉 豚ひき 肉 卵 ベーコン	精白米 サラダ油 パン粉 かたくり粉 じゃが芋	玉葱 しょうが キャベツ もやし 人参 ピーマン りんご	711 kcal 31.0 g 24.1 g 2.3 g
23 金	吹き寄せご飯	○	五目卵焼き おひたし (朝顔草・キャベツ・人参) 里芋の煮っころがし すまし汁 (もずく・豆腐) みかん	★牛乳 鶏モモ肉 卵 豚ひき肉 もずく 絹豆腐	精白米 粟 上白糖 サラダ油 三温糖 里 芋	人参 まいたけ しめじ 万能ねぎ 干し 椎茸 キャベツ ほうれん草 ねぎ みか ん	659 kcal 28.2 g 19.5 g 2.7 g
26 月	ごはん	○	ブルコギ風炒め 野菜の中華漬け 豆腐とわかめのスープ カルビゼリー	★牛乳 豚肩ロース 牛モモ肉 生わか め 絹豆腐 粉寒天 ★カルビス	精白米 三温糖 はちみつ ごま油 サラ ダ油 春雨 ★白ごま	ねぎ にんにく しょうが りんご キャ ベツ 玉葱 人参 なら きゅうり 大根 み かん缶	701 kcal 28.0 g 20.9 g 2.5 g
27 火	ミルクパン (柏)	○	白身魚のフライ タルタルソース キャベツサラダ ミネストローネ	★牛乳 メルルーサ 卵 ベーコン	★ミルクパン 薄力粉 パン粉 揚げ油 / エッグ マヨネーズ サラダ油 上白糖 じゃが 芋	玉葱 パセリ レモン キャベツ きゅう り 人参 りんご ホールトマト	715 kcal 33.3 g 29.4 g 3.0 g
28 水	中華丼	○	にら卵スープ りんごケーキ	★牛乳 豚モモ肉 むきえび いか 卵 ★ 調理用牛乳	精白米 ごま油 かたくり粉 薄力粉 上 白糖 ★バター 粉糖	干し椎茸 玉葱 人参 たけのこ はくさ い ねぎ なら りんご	734 kcal 32.3 g 19.3 g 3.1 g
29 木	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	658 kcal 23.8 g 22.3 g 1.9 g
30 金	バターライスのえびクリームソース	○	かぼちゃサラダ ジュリエンスープ りんご	★牛乳 むきえび 鶏モモ肉 ★調理用 牛乳 ★生クリーム ロースハム ★ ヨーグルト	精白米 おおむぎ ★バター 米粉 / エッグ マヨネーズ	玉葱 マッシュルーム 人参 かぼちゃ きゅうり キャベツ りんご	709 kcal 33.1 g 17.7 g 2.9 g

※アレルギー食品には記号を表示しています