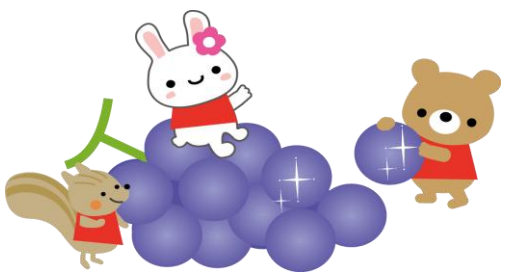


# 献　立　表



令和８年９月

東京都立石神井特別支援学校長　中島　由美子

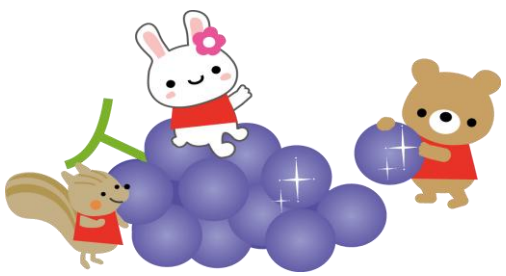
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| ◆今月の平均栄養素量◆<br><br>エネルギー：676 Kcal<br>たんぱく質：　29.1 g<br>食塩相当量：　3.1 g<br><br>※数値は中学部量です。小低は0.6倍、小高は0.8倍の数値になります。<br><br>※都合により献立内容を変更させていただくことがあ |  | 2<br><br>ご飯<br>マーボー豆腐<br>☆春雨サラダ<br>☆中華スープ<br>牛乳<br>709kcal / 31.3g / 3.2g<br>米、豆腐、豚肉、しょうが、にんにく<br>ねぎ、たけのこ、椎茸、葉ねぎ、ハム<br>きゅうり、春雨、キャベツ、玉ねぎ<br>人参、もやし、にら、牛乳 | 3<br><br>えびピラフ<br>チーズのサラダ<br>ミネストローネ<br>果物（梨）<br>牛乳<br>664kcal / 25.3g / 3.1g<br>米、バター、えび、マッシュルーム<br>玉ねぎ、人参、ベーコン、キャベツ<br>グリンピース、きゅうり、コーン<br>にんにく、チーズ、セロリー、大豆<br>ウインナー、梨、牛乳 | 4<br>【摂食相談】<br>ご飯<br>豚肉のねぎみそ焼き<br>粉ふきいも<br>しらす和え<br>かきたま汁・牛乳<br>691kcal / 32.8g / 2.9g<br>米、豚肉、ねぎ、ごま、じゃがいも<br>青のり、小松菜、人参、えのき、白菜<br>しらす、卵、三つ葉、牛乳 |
| 7<br><br>カレーライス<br>ハニードレッシングサラダ<br>野菜スープ<br><br>牛乳<br>712kcal / 25.2g / 3.4g<br>米、豚肉、にんにく、しょうが、人参<br>玉ねぎ、じゃがいも、りんご、小麦粉<br>バター、きゅうり、キャベツ、コーン<br>パプリカ、はちみつ、白菜、ベーコン<br>牛乳 | 8<br><br>ご飯<br>八宝菜<br>かぶとわかめのスープ<br>白ごま豆乳ゼリー<br>牛乳<br>666kcal / 32.8g / 3.1g<br>米、豚肉、しょうが、えび、玉ねぎ<br>椎茸、たけのこ、きくらげ、人参<br>白菜、うずら卵、乾燥わかめ、かぶ<br>ごま、豆乳、牛乳 | 9<br>【菊の節句】<br>菊花しめじご飯<br>魚の西京焼き<br>おかか和え<br>けんちん汁<br>牛乳<br>661kcal / 34.4g / 3.1g<br>米、鶏肉、しめじ、人参、菊、鰆<br>きゅうり、キャベツ、もやし、ごま<br>かつお節、豚肉、ごぼう、大根、豆腐<br>葉ねぎ、牛乳 | 10<br><br>きつねうどん<br>大根とホタテのサラダ<br>大学芋<br><br>牛乳<br>663kcal / 24.7g / 3.1g<br>うどん、油揚げ、鶏肉、人参、えのき<br>ねぎ、小松菜、ホタテ、大根、きゅうり<br>ごま、さつまいも、牛乳 | 11<br><br>ご飯<br>生揚げと豚肉の炒め物<br>野菜のナムル<br>青菜と卵のスープ<br>牛乳<br>663kcal / 34.0g / 3.3g<br>米、生揚げ、豚肉、にんにく、きくらげ<br>キャベツ、人参、たけのこ、椎茸<br>ねぎ、小松菜、もやし、ごま、玉ねぎ<br>卵、チンゲン菜、牛乳 |
| 14<br><br>焼肉丼<br>もずくスープ<br>りんごゼリー<br><br>牛乳<br>658kcal / 25.3g / 2.4g<br>米、豚肉、にんにく、りんご、玉ねぎ<br>もやし、人参、ねぎ、ピーマン、豆腐<br>もずく、しょうが、りんごジュース<br>りんご缶、牛乳 | 15<br><br>☆みそラーメン<br>じゃこサラダ<br>フルーツヨーグルト<br><br>牛乳<br>666kcal / 26.2g / 4.2g<br>中華めん、にんにく、しょうが、豚肉<br>コーン、玉ねぎ、人参、もやし、ねぎ<br>にら、大根、きゅうり、ちりめんじゃこ<br>トマト、ごま、ヨーグルト、パイン缶<br>みかん缶、牛乳 | 16<br><br>ご飯<br>白身魚のフライ<br>野菜炒め<br>☆磯辺和え<br>みそ汁・牛乳<br>662kcal / 32.3g / 3.3g<br>米、メルルーサ、小麦粉、パン粉<br>キャベツ、エリンギ、人参、ほうれん草<br>もやし、のり、豆腐、油揚げ、葉ねぎ<br>牛乳 | 17<br><br>キャロットライス（クリームソース）<br>豆腐サラダ<br>コンソメスープ<br><br>牛乳<br>668kcal / 23.7g / 2.9g<br>米、バター、人参、にんにく、玉ねぎ<br>鶏肉、コーン、マッシュルーム、牛乳<br>豆腐、パプリカ、きゅうり、ベーコン<br>キャベツ、セロリー | 18<br><br>ご飯<br>豚肉の柳川風煮<br>わかめときゅうりの和え物<br>みそ汁<br>牛乳<br>663kcal / 34.2g / 3.5g<br>米、豚肉、ごぼう、人参、白滝、ねぎ<br>玉ねぎ、卵、絹さや、乾燥わかめ<br>きゅうり、もやし、豆腐、油揚げ<br>えのき、牛乳 |
| 21<br>【敬老の日】<br> | 22<br>【国民の休日】<br> | 23<br>【秋分の日】<br> | 24<br><br>ご飯<br>ホイコーロー<br>ビーフンスープ<br>みかんゼリー<br>牛乳<br>677kcal / 27.2g / 2.6g<br>米、豚肉、にんにく、しょうが、人参<br>たけのこ、ねぎ、キャベツ、ピーマン<br>ハム、もやし、ビーフン、にら<br>みかん缶、オレンジジュース、牛乳 | 25<br>【十五夜】<br>ご飯<br>☆鮭の黄金焼き<br>野菜の梅肉和え<br>里芋汁<br>フルーツ入りミルクゼリー・牛乳<br>701kcal / 34.8g / 2.6g<br>米、鮭、人参、チーズ、キャベツ、小松菜<br>梅干し、かつお節、豆腐、里芋、えのき<br>葉ねぎ、牛乳、みかん缶、パイン缶 |
| 28<br><br>ガーリックトースト<br>チキントマトシチュー<br>りんごドレッシングサラダ<br>果物（巨峰）<br>牛乳<br>684kcal / 23.2g / 3.0g<br>食パン、バター、にんにく、きゅうり<br>キャベツ、小松菜、パプリカ、玉ねぎ<br>りんご、鶏肉、人参、マッシュルーム<br>じゃがいも、小麦粉、巨峰、生クリーム<br>牛乳 | 29<br><br>ご飯<br>肉豆腐<br>三色ごま和え<br>みそ汁<br>牛乳<br>665kcal / 32.7g / 3.0g<br>米、豚肉、豆腐、玉ねぎ、白滝、人参<br>たけのこ、椎茸、グリンピース、もやし<br>小松菜、パプリカ、ごま、さつまいも<br>ねぎ、牛乳 | 30<br><br>キムチチャーハン<br>中華サラダ<br>中華コーンスープ<br>ホワイトゼリー<br>牛乳<br>696kcal / 23.1g / 3.6g<br>米、豚肉、人参、キムチ、ピーマン<br>きゅうり、大根、鶏肉、ごま、玉ねぎ<br>コーン、卵、にら、乳酸菌飲料<br>みかん缶、牛乳 |  | |



# こんだてひょう

とうきょうとりつしゃくじいとくべつしえんがっこうちょうょう

れいわ８ねん９がつ　　なかじま　ゆみこ

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| ◆今月の平均栄養素量◆<br><br>エネルギー：676 Kcal<br>たんぱく質：　29.1 g<br>食塩相当量：　3.1 g<br><br>※数値は中学部量です。小低は0.6倍、小高は0.8倍の数値になります。<br><br>※都合により献立内容を変更させていただくことがあ |  | 2<br><br>ごはん<br>まーぼーどうふ<br>☆はるさめさらだ<br>☆ちゅうかすーぷ<br>ぎゅうにゅう<br>709kcal / 31.3g / 3.2g<br>こめ、とうふ、ぶたにく、しょうが<br>にんにく、ねぎ、たけのこ、はねぎ<br>しいたけ、はむ、きゅうり、もやし<br>はるさめ、きゃべつ、たまねぎ<br>にんじん、にら、ぎゅうにゅう | 3<br><br>えびぴらふ<br>ちーずのさらだ<br>みねすとろーね<br>くだもの（なし）<br>ぎゅうにゅう<br>664kcal / 25.3g / 3.1g<br>こめ、ばたー、えび、まっしゅるーむ<br>たまねぎ、にんじん、べーこん<br>きゃべつ、ぐりんぴーす、きゅうり<br>こーん、にんにく、ちーず、だいず<br>せろりー、ういんなー、なし<br>ぎゅうにゅう | 4<br>【摂食相談】<br>ごはん<br>ぶたにくのねぎみそやき<br>こふきいも<br>しらすあえ<br>かきたまじる・ぎゅうにゅう<br>691kcal / 32.8g / 2.9g<br>こめ、ぶたにく、ねぎ、ごま、えのき<br>じゃがいも、あおのり、こまつな<br>にんじん、はくさい、しらす<br>たまご、みつば、ぎゅうにゅう |
| 7<br><br>かれーらいす<br>はにーどれっしんぐさらだ<br>やさいすーぷ<br><br>ぎゅうにゅう<br>712kcal / 25.2g / 3.4g<br>こめ、ぶたにく、にんにく、りんご<br>しょうが、にんじん、たまねぎ<br>じゃがいも、こむぎこ、ばたー<br>きゅうり、きゃべつ、こーん<br>ぱぷりか、はちみつ、はくさい<br>べーこん、ぎゅうにゅう | 8<br><br>ごはん<br>はっぽうさい<br>かぶとわかめのすーぷ<br>しろごまとうにゅうぜりー<br>ぎゅうにゅう<br>666kcal / 32.8g / 3.1g<br>こめ、ぶたにく、しょうが、えび<br>たまねぎ、しいたけ、たけのこ<br>きくらげ、にんじん、はくさい<br>うずらたまご、わかめ、かぶ、ごま<br>とうにゅう、ぎゅうにゅう | 9<br>【菊の節句】<br>きっかしめじごはん<br>さかなのさいきょうやき<br>おかかあえ<br>けんちんじる<br>ぎゅうにゅう<br>661kcal / 34.4g / 3.1g<br>こめ、とりにく、しめじ、にんじん<br>きく、さわら、きゅうり、きゃべつ<br>もやし、ごま、かつおぶし、ごぼう<br>ぶたにく、だいこん、とうふ<br>はねぎ、ぎゅうにゅう | 10<br><br>きつねうどん<br>だいこんとほたてのさらだ<br>だいがくいも<br><br>ぎゅうにゅう<br>663kcal / 24.7g / 3.1g<br>うどん、あぶらあげ、とりにく<br>にんじん、えのき、ねぎ、こまつな<br>ほたて、だいこん、きゅうり<br>ごま、さつまいも、ぎゅうにゅう | 11<br><br>ごはん<br>なまあげとぶたにくのいためもの<br>やさいのなむる<br>あおなとたまごのすーぷ<br>ぎゅうにゅう<br>663kcal / 34.0g / 3.3g<br>こめ、なまあげ、ぶたにく、もやし<br>にんにく、きくらげ、きゃべつ、ごま<br>にんじん、たけのこ、しいたけ<br>ねぎ、こまつな、たまねぎ、たまご<br>ちんげんさい、ぎゅうにゅう |
| 14<br><br>やきにくどん<br>もずくすーぷ<br>りんごぜりー<br><br>ぎゅうにゅう<br>658kcal / 25.3g / 2.4g<br>こめ、ぶたにく、にんにく、りんご<br>たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ<br>ぴーまん、とうふ、もずく、りんご<br>しょうが、りんごじゅーす<br>ぎゅうにゅう | 15<br><br>☆みそらーめん<br>じゃこさらだ<br>ふるーつよーぐると<br><br>ぎゅうにゅう<br>666kcal / 26.2g / 4.2g<br>ちゅうかめん、にんにく、しょうが<br>ぶたにく、こーん、たまねぎ、もやし<br>にんじん、ねぎ、にら、だいこん<br>きゅうり、ちりめんじゃこ、とまと<br>ごま、よーぐると、ばいん、みかん<br>ぎゅうにゅう | 16<br><br>ごはん<br>しろみざかなのふらい<br>やさいいため<br>☆いそべあえ<br>みそしる・ぎゅうにゅう<br>662kcal / 32.3g / 3.3g<br>こめ、めるるーさ、こむぎこ、ばんこ<br>きゃべつ、えりんぎ、にんじん、のり<br>ほうれんそう、もやし、とうふ<br>あぶらあげ、はねぎ、ぎゅうにゅう | 17<br>きゃろっとらいす（くりーむそーす）<br>とうふさらだ<br>こんそめすーぷ<br><br>ぎゅうにゅう<br>668kcal / 23.7g / 2.9g<br>こめ、ばたー、にんじん、にんにく<br>たまねぎ、とりにく、こーん<br>まっしゅるーむ、ぎゅうにゅう<br>とうふ、ぱぷりか、きゅうり<br>べーこん、きゃべつ、せろりー | 18<br><br>ごはん<br>ぶたにくのやながわふうに<br>わかめときゅうりのあえもの<br>みそしる<br>ぎゅうにゅう<br>663kcal / 34.2g / 3.5g<br>こめ、ぶたにく、ごぼう、にんじん<br>しらたき、ねぎ、たまねぎ、たまご<br>きぬさや、わかめ、きゅうり<br>もやし、とうふ、あぶらあげ<br>えのき、ぎゅうにゅう |
| 21<br>【敬老の日】<br> | 22<br>【国民の休日】<br> | 23<br>【秋分の日】<br> | 24<br><br>ごはん<br>ほいこーろー<br>びーふんすーぷ<br>みかんぜりー<br>ぎゅうにゅう<br>677kcal / 27.2g / 2.6g<br>こめ、ぶたにく、にんにく、もやし<br>しょうが、にんじん、たけのこ<br>ねぎ、きゃべつ、ぴーまん、はむ<br>びーふん、にら、みかん<br>おれんじじゅーす、ぎゅうにゅう | 25<br>【十五夜】<br>ごはん<br>☆さけのこがねやき<br>やさいのばいにくあえ<br>さといもじる<br>ふるーついりみるくぜりー・ぎゅうにゅう<br>701kcal / 34.8g / 2.6g<br>こめ、さけ、にんじん、ちーず<br>きゃべつ、こまつな、うめぼし<br>かつおぶし、とうふ、さといも<br>えのき、はねぎ、ぎゅうにゅう<br>みかん、ばいん |
| 28<br><br>がーりっくとーすと<br>ちきんとまとしちゅー<br>りんごどれっしんぐさらだ<br>くだもの（きょほう）<br>ぎゅうにゅう<br>684kcal / 23.2g / 3.0g<br>しょくぱん、ばたー、にんにく<br>きゅうり、きゃべつ、こまつな<br>ぱぷりか、たまねぎ、りんご<br>とりにく、にんじん、まっしゅるーむ<br>じゃがいも、こむぎこ、きょほう<br>なまくりーむ、ぎゅうにゅう | 29<br><br>ごはん<br>にくどうふ<br>さんしょくごまあえ<br>みそしる<br>ぎゅうにゅう<br>665kcal / 32.7g / 3.0g<br>こめ、ぶたにく、とうふ、たまねぎ<br>しらたき、にんじん、たけのこ<br>しいたけ、ぐりんぴーす、もやし<br>こまつな、ぱぷりか、ごま、ねぎ<br>さつまいも、ぎゅうにゅう | 30<br><br>きむちちゃーはん<br>ちゅうかさらだ<br>ちゅうかこーんすーぷ<br>ほわいとぜりー<br>ぎゅうにゅう<br>696kcal / 23.1g / 3.6g<br>こめ、ぶたにく、にんじん、きむち<br>ぴーまん、きゅうり、だいこん<br>とりにく、ごま、たまねぎ、こーん<br>たまご、にゅうさんきんいんりょう<br>にら、みかん、ぎゅうにゅう |  |