献　立　表

令和８年10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
 今月は小学部3年生のリクエストです！ ☆印の献立はリクエストメニューです。	◆今月の平均栄養素量◆ エネルギー：681 Kcal たんぱく質：28.7 g 食塩相当量：　3.1 g ※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。 ※都合により献立内容を変更させていただくことがあります。		1 【都民の日】 	2 ご飯 魚のみそマヨネーズ焼き さつまいもの甘煮 野菜ののり和え のっぺい汁・牛乳 682kcal / 33.8g / 2.3g 米、鮭、ねぎ、さつまいも、えのき もやし、人参、ほうれん草、のり 豚肉、大根、豆腐、ごぼう、葉ねぎ 牛乳
5 ☆チキンカレーライス グリーンサラダ 野菜スープ 牛乳 698kcal / 22.2g / 3.1g 米、鶏肉、にんにく、しょうが、りんご 人参、玉ねぎ、じゃがいも、小麦粉 バター、キャベツ、きゅうり、いんげん 白菜、ベーコン、牛乳	6 【小２遠足】 ご飯 生揚げとこんにゃくの炒め煮 梅ドレッシングサラダ きのこの卵とじ汁 牛乳 671kcal / 31.2g / 2.8g 米、豚肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ こんにゃく、たけのこ、人参、生揚げ もやし、きゅうり、キャベツ、梅干し パプリカ、しめじ、椎茸、なめこ えのき、卵、牛乳	7 【小５移動教室】 ビビンバ チンゲン菜としめじのスープ 杏仁豆腐 牛乳 719kcal / 29.9g / 2.5g 米、牛肉、にんにく、ぜんまい、もやし ほうれん草、卵、人参、チンゲン菜 しめじ、ハム、牛乳、黄桃缶、パイン缶 みかん缶	8 【小５移動教室】 ご飯 魚の香味焼き じゃがいもの甘煮 ごま和え みそ汁・牛乳 678kcal / 33.1g / 3.0g 米、めかじき、にんにく、しょうが にら、ごま、じゃがいも、小松菜、人参 もやし、こんにゃく、豆腐、油揚げ えのき、牛乳	9 しょうゆラーメン バンバンジーサラダ ブルーベリーヨーグルト 牛乳 708kcal / 29.4g / 3.7g 中華めん、にんにく、しょうが、豚肉 人参、キャベツ、たけのこ、玉ねぎ 椎茸、きくらげ、チンゲン菜、もやし きゅうり、パプリカ、鶏肉、ヨーグルト ごま、バナナ、ブルーベリー、牛乳
12 【スポーツの日】 	13 ご飯 豚肉のしょうが焼き 粉ふきいも わかめサラダ みそ汁・牛乳 684kcal / 31.4g / 2.9g 米、豚肉、しょうが、じゃがいも 青のり、きゅうり、キャベツ、わかめ 豆腐、油揚げ、葉ねぎ、牛乳	14 【中３修学旅行】 ハニートースト 秋のシチュー 人参ドレッシングサラダ 牛乳 703kcal / 24.6g / 3.0g 食パン、バター、はちみつ、キャベツ きゅうり、コーン、パプリカ、人参 鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、エリンギ しめじ、マッシュルーム、牛乳	15 【中３修学旅行】 チャーハン 豆腐とザーサイのサラダ 中華スープ ミルクゼリーピーチソース 牛乳 660kcal / 23.3g / 3.5g 米、豚肉、にんにく、人参、玉ねぎ コーン、葉ねぎ、豆腐、キャベツ きゅうり、パプリカ、ザーサイ もやし、にら、黄桃缶、牛乳	16 【中３修学旅行】【給食試食会】 ご飯 鯖のみそ煮・小松菜 ごま酢和え 吉野汁 牛乳 661kcal / 34.5g / 3.0g 米、鯖、しょうが、ねぎ、小松菜 キャベツ、人参、きゅうり、ごま 鶏肉、竹輪、大根、椎茸、豆腐、葉ねぎ 牛乳
19 メキシカンライス 揚げじゃがサラダ 卵とチーズのスープ 果物（りんご） 牛乳 688kcal / 23.8g / 3.3g 米、豚肉、ウインナー、にんにく 玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム ピーマン、じゃがいも、ブロッコリー、 キャベツ、卵、チーズ、りんご、牛乳	20 【小１遠足①】 大豆わかめご飯 肉じゃが 三色ごま和え みそ汁 牛乳 659kcal / 29.8g / 3.2g 米、大豆、わかめ、豚肉、じゃがいも しらたき、玉ねぎ、人参、いんげん もやし、パプリカ、小松菜、ごま、豆腐 油揚げ、葉ねぎ、牛乳	21 ☆スパゲッティミートソース バジルドレッシングサラダ きのこスープ 牛乳 684kcal / 27.5g / 3.1g スパゲッティ、豚肉、大豆、チーズ 玉ねぎ、にんにく、しょうが、人参 マッシュルーム、セロリー、キャベツ きゅうり、パプリカ、いんげん、えのき ベーコン、しめじ、エリンギ、牛乳	22 ご飯 豆腐の中華煮 キャベツとわかめのナムル にらと卵のスープ 牛乳 663kcal / 30.6g / 3.3g 米、豆腐、鶏肉、にんにく、しょうが ねぎ、人参、玉ねぎ、たけのこ、葉ねぎ キャベツ、きゅうり、乾燥わかめ、ごま にら、卵、牛乳	23 【十三夜】 秋の香りご飯 魚のレモンじょうゆ焼き おかか和え 塩味豚汁 果物（ピオーネ）・牛乳 670kcal / 32.0g / 2.5g 米、もち米、栗、しめじ、人参、油揚げ さわら、レモン、きゅうり、キャベツ もやし、かつお節、豚肉、大根、豆腐 葉ねぎ、ピオーネ、牛乳
26 ご飯 親子煮 もやしのからし和え みそ汁 牛乳 664kcal / 31.8g / 3.6g 米、鶏肉、卵、ごぼう、人参、玉ねぎ しらたき、きぬさや、もやし、小松菜 にんにく、しょうが、ねぎ、さつまいも 油揚げ、牛乳	27 【小１遠足②】【小２遠足予備日】 セサミトースト ☆ポテトサラダ トマトスープ カフェオレゼリー 牛乳 666kcal / 21.2g / 2.9g 食パン、ごま、バター、じゃがいも チーズ、ヨーグルト、人参、きゅうり 玉ねぎ、コーン、ベーコン、大豆 にんにく、セロリー、キャベツ、トマト 牛乳	28 ご飯 鶏のから揚げ 野菜炒め 酢の物 すまし汁・牛乳 688kcal / 30.0g / 2.7g 米、鶏肉、しょうが、にんにく キャベツ、エリンギ、人参、もやし きゅうり、乾燥わかめ、しらす、麸 えのき、みつば、牛乳	29 【中１移動教室】 中華丼 ひじきの中華サラダ ワンタンスープ 牛乳 675kcal / 31.2g / 3.8g 米、豚肉、えび、うずら卵、しょうが 椎茸、玉ねぎ、たけのこ、人参、白菜 ひじき、ハム、キャベツ、いんげん ごま、ワンタンの皮、ねぎ、にら、牛乳	30 【中１移動教室】 カレーピラフ マカロニサラダ じゃがいもとベーコンのスープ かぼちゃプリン 牛乳 692kcal / 22.8g / 2.8g 米、豚肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ マッシュルーム、人参、ピーマン、ハム マカロニ、きゅうり、じゃがいも、卵 ベーコン、かぼちゃ、牛乳、生クリーム

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ちょう

れいわ８ねん10がつ

なかじま　ゆみこ

月	火	水	木	金
 今月は小学部3年生のリクエストです！ ☆印の献立はリクエストメニューです。	◆今月の平均栄養素量◆ エネルギー：681 Kcal たんぱく質：28.7 g 食塩相当量：　3.1 g ※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。 ※都合により献立内容を変更させていただくことがあります。		1 【都民の日】 	2 ごはん さかなのみそまよねーずやき さつまいものあまに やさいののりあえ のっぺいじる・ぎゅうにゅう 682kcal / 33.8g / 2.3g こめ、さけ、ねぎ、さつまいも えのき、もやし、にんじん、ぶたにく ほうれんそう、のり、だいこん とうふ、ごぼう、はねぎ ぎゅうにゅう
5 ☆ちきんかれーらいす ぐりーんさらだ やさいすーぷ ぎゅうにゅう 698kcal / 22.2g / 3.1g こめ、とりにく、にんにく、りんご しょうが、にんじん、たまねぎ じゃがいも、こむぎこ、ばたー きゃべつ、きゅうり、いんげん はくさい、べーこん、ぎゅうにゅう	6 【小２遠足】 ごはん なまあげとこんにゃくのいために うめどれっしんぐさらだ きのこのたまごとじしる ぎゅうにゅう 671kcal / 31.2g / 2.8g こめ、ぶたにく、しょうが、もやし にんにく、たまねぎ、こんにゃく しめじ、たけのこ、にんじん、なまあげ しいたけ、きゅうり、きゃべつ、なめこ うめぼし、ばぶりか、えのき、たまご ぎゅうにゅう	7 【小５移動教室】 びびんば ちんげんさいとしめじのすーぷ あんにんどうふ ぎゅうにゅう 719kcal / 29.9g / 2.5g こめ、ぎゅうにく、にんにく、もやし ぜんまい、ほうれんそう、たまご にんじん、ちんげんさい、しめじ はむ、ぎゅうにゅう、もも ぱいん、みかん	8 【小５移動教室】 ごはん さかなのこうみやき じゃがいものあまに ごまあえ みそしる・ぎゅうにゅう 678kcal / 33.1g / 3.0g こめ、めかじき、にんにく、しょうが にら、ごま、じゃがいも、こまつな にんじん、もやし、こんにゃく とうふ、あぶらあげ、えのき ぎゅうにゅう	9 しょうゆらーめん ばんばんじーさらだ ぶるーべりーよーぐると ぎゅうにゅう 708kcal / 29.4g / 3.7g ちゅうかめん、にんにく、しょうが ぶたにく、にんじん、きゃべつ、もやし たけのこ、たまねぎ、しいたけ、ごま きくらげ、ちんげんさい、きゅうり ばぶりか、とりにく、よーぐると ばなな、ぶるーべりー、ぎゅうにゅう
12 【スポーツの日】 	13 ごはん ぶたにくのしょうがやき こふきいも わかめさらだ みそしる・ぎゅうにゅう 684kcal / 31.4g / 2.9g こめ、ぶたにく、しょうが、あおのり じゃがいも、きゅうり、きゃべつ わかめ、とうふ、あぶらあげ はねぎ、ぎゅうにゅう	14 【中３修学旅行】 はにーとーすと あきのしちゅー にんじんどれっしんぐさらだ ぎゅうにゅう 703kcal / 24.6g / 3.0g しょくぱん、ばたー、はちみつ、しめじ きゃべつ、きゅうり、こーん、ばぶりか にんじん、とりにく、たまねぎ じゃがいも、えりんぎ、まっしゅるーむ ぎゅうにゅう	15 【中３修学旅行】 ちゃーはん とうふとざーさいのさらだ ちゅうかすーぷ みるくぜりーぴーちそーす ぎゅうにゅう 660kcal / 23.3g / 3.5g こめ、ぶたにく、にんにく、こーん にんじん、たまねぎ、はねぎ、にら とうふ、きゃべつ、きゅうり、もやし ばぶりか、ざーさい、もも ぎゅうにゅう	16 【中３修学旅行】【給食試食会】 ごはん さばのみそに・こまつな ごまずあえ よしのじる ぎゅうにゅう 661kcal / 34.5g / 3.0g こめ、さば、しょうが、ねぎ、ちくわ こまつな、きゃべつ、にんじん、ごま きゅうり、とりにく、だいこん しいたけ、とうふ、はねぎ ぎゅうにゅう
19 めきしかんらいす あげじゃがさらだ たまごとちーずのすーぷ くだもの（りんご） ぎゅうにゅう 688kcal / 23.8g / 3.3g こめ、ぶたにく、ういんなー、こーん にんにく、たまねぎ、にんじん まっしゅるーむ、ぴーまん、たまご じゃがいも、ぶろっこりー、ちーず きゃべつ、りんご、ぎゅうにゅう	20 【小１遠足①】 だいずわかめごはん にくじゃが さんしょくごまあえ みそしる ぎゅうにゅう 659kcal / 29.8g / 3.2g こめ、だいず、わかめ、ぶたにく じゃがいも、しらたき、たまねぎ にんじん、いんげん、もやし、とうふ ばぶりか、こまつな、ごま、はねぎ あぶらあげ、ぎゅうにゅう	21 ☆すぱげってぃみーとそーす ばじるどれっしんぐさらだ きのこすーぷ ぎゅうにゅう 684kcal / 27.5g / 3.1g すぱげってぃ、ぶたにく、だいず ちーず、たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、まっしゅるーむ、せろりー きゃべつ、きゅうり、ばぶりか、えのき いんげん、べーこん、しめじ、えりんぎ ぎゅうにゅう	22 ごはん とうふのちゅうかに きゃべつとわかめのなむる にらとたまごのすーぷ ぎゅうにゅう 663kcal / 30.6g / 3.3g こめ、とうふ、とりにく、にんにく しょうが、ねぎ、にんじん、はねぎ たまねぎ、たけのこ、きゃべつ、ごま きゅうり、わかめ、にら、たまご ぎゅうにゅう	23 【十三夜】 あきのかおりごはん さかなのれもんじょうゆやき おかかあえ しおあじとんじる くだもの（びおーね）・ぎゅうにゅう 670kcal / 32.0g / 2.5g こめ、もちごめ、くり、しめじ、れもん にんじん、あぶらあげ、さわら、もやし きゅうり、きゃべつ、かつおぶし ぶたにく、だいこん、とうふ、はねぎ びおーね、ぎゅうにゅう
26 ごはん おやこに もやしのからしあえ みそしる ぎゅうにゅう 664kcal / 31.8g / 3.6g こめ、とりにく、たまご、ごぼう にんじん、たまねぎ、しらたき、ねぎ きぬさや、もやし、こまつな にんにく、しょうが、さつまいも あぶらあげ、ぎゅうにゅう	27 【小１遠足②】【小２遠足予備日】 せさみとーすと ☆ぽてとさらだ とまとすーぷ かふぇおれぜりー ぎゅうにゅう 666kcal / 21.2g / 2.9g しょくぱん、ごま、ばたー、ちーず じゃがいも、よーぐると、にんじん きゅうり、たまねぎ、こーん、だいず べーこん、にんにく、せろりー きゃべつ、とまと、ぎゅうにゅう	28 ごはん とりのからあげ やさいいため すのもの すましじる・ぎゅうにゅう 688kcal / 30.0g / 2.7g こめ、とりにく、しょうが、もやし にんにく、きゃべつ、えりんぎ、ふ にんじん、もやし、きゅうり わかめ、しらす、えのき、みつば ぎゅうにゅう	29 【中１移動教室】 ちゅうかどん ひじきのちゅうかさらだ わんたんすーぷ ぎゅうにゅう 675kcal / 31.2g / 3.8g こめ、ぶたにく、えび、しょうが うずらたまご、しいたけ、たまねぎ たけのこ、にんじん、はくさい、はむ ひじき、きゃべつ、いんげん、ごま わんたんのかわ、ねぎ、にら ぎゅうにゅう	30 【中１移動教室】 かれーぴらふ まかろにさらだ じゃがいもとべーこんのすーぷ かぼちゃぷりん ぎゅうにゅう 692kcal / 22.8g / 2.8g こめ、ぶたにく、しょうが、たまご にんにく、たまねぎ、にんじん、はむ まっしゅるーむ、ぴーまん、まかろに きゅうり、じゃがいも、べーこん かぼちゃ、ぎゅうにゅう、なまくりーむ