

令和6年9月



学校給食予定献立表



= 地産地消
 = 季節の食材
 = 郷土・外国文化
 = 行事給食

都立品川特別支援学校

※記載の栄養価は中学部の値です。(おおよそ小学校高学年=×0.8、小学校低学年=×0.7)

日	主食	牛乳	副食	血や肉になる 肉・魚・卵・乳製品 海藻・大豆・大豆製品など	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	熱や力のもとになる 米・パン・麺・油・砂糖など	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3火	チキンカレーライス	○	野菜サラダ 梨	鶏肉 チーズ ロースハム	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ホールトマト りんご キャベツ きゅうり にんじん セロリ 玉ねぎ レモン果汁 梨	米 米粒麦 米油 じゃがいも 砂糖 薄力粉 オリーブ油 砂糖	643 kcal 23.0 g 18.9 g 2.0 g	
給食スタート								
4水	ごはん	○	鮭の塩こうじ焼き キャベツのお浸し かぼちゃのそぼろ煮 生揚げと玉ねぎのみそ汁	しろさけ 鶏肉 生揚げ みそ	キャベツ にんじん 小松菜 かぼちゃ しょうが 玉ねぎ	米 砂糖 米油 かたくり粉	632 kcal 36.9 g 16.3 g 2.6 g	
5木	ごはん	○	豚肉のしょうが炒め 三色お浸し 切干大根の含め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	豚肉 さつま揚げ わかめ みそ	玉ねぎ しょうが 小松菜 にんじん もやし 切干大根 にんじん むぎ枝豆	米 米油 砂糖 かたくり粉 ごま油 砂糖 米油 こんにやく 砂糖 じゃがいも	637 kcal 29.7 g 18.8 g 3.0 g	
6金	ごはん	○	麻婆豆腐 ワンタンスープ りんごヨーグルト	豚肉 大豆 木綿豆腐 みそ ヨーグルト	にんにく しょうが だげのこ にんじん ねぎ いら にんじん もやし チンゲン菜 きくらげ りんご缶	米 米油 砂糖 かたくり粉 ワンタンの皮	675 kcal 31.5 g 23.3 g 3.0 g	
7(土)：「白露(はくろ)」草花に朝露が付き、白く輝いて見え始める頃のこと								
9月	菊花ちらし寿司	○	大豆入り筑前煮 小菊かまぼこ入りすまし汁 梨	油揚げ 卵 大豆 生揚げ かまぼこ	かんぴょう 干し椎茸 にんじん みつば 菊のり しょうが ごぼう れんこん だげのこ にんじん さやいんげん	米 砂糖 米油 米油 こんにやく 砂糖	605 kcal 24.5 g 19.3 g 2.9 g	
重陽の節句								
10火	ごはん	○	豚肉と夏野菜のスタミナ炒め トマトときゅうりの中華和え 豆腐と卵のスープ	豚肉 みそ 卵 木綿豆腐	しょうが にんにく ピーマン 玉ねぎ 黄パプリカ にんじん キャベツ トマト きゅうり	米 米油 砂糖 かたくり粉 砂糖 ごま ごま油 かたくり粉	623 kcal 27.6 g 19.4 g 2.8 g	
11水	コッパン	○	ポテトとなすのミートグラタン 大根とツナのサラダ 野菜スープ	豚肉 大豆 チーズ わかめ ツナ	しょうが しょうが セロリ 玉ねぎ ホールトマト なす 大根 卵 きゅうり 赤パプリカ レモン果汁 しょうが 玉ねぎ にんじん 小松菜	米 米油 大豆油 じゃがいも ごま油 砂糖	602 kcal 28.1 g 26.9 g 3.5 g	
12木	ごはん	○	鯖のみそ煮 じゃこ和え 五目ひじき 細切り野菜のすまし汁	さば みそ ちりめんじゃこ ひじき 油揚げ 大豆	しょうが もやし キャベツ にんじん えのき にんじん 水菜	米 砂糖 しらたき 米油 砂糖	724 kcal 33.2 g 32.8 g 2.9 g	
13金	ごはん	○	鶏肉の照り焼き こんにやく入りコーンと和え じゃがいもの香味揚げ しめじとかぶのスープ	鶏肉 凍り豆腐 みそ	しょうが とうもろこし にんじん 小松菜 しめじ かぶ	米 砂糖 かたくり粉 こんにやく 砂糖 ごま じゃがいも 米粉 大豆油	628 kcal 29.2 g 17.7 g 2.7 g	
17火	ごはん	○	さんまの松前煮 ごま和え 里いもとなめこのみそ汁 りんご	さんま 刻み昆布 みそ	にんにく しょうが レモン果汁 白菜 にんじん 小松菜 なめこ ねぎ りんご	米 砂糖 砂糖 ごま油 ごま 里いも	675 kcal 25.9 g 26.2 g 2.7 g	
18水	ごはん	○	肉豆腐 三色ツナ和え もやしともずくのみそ汁	木綿豆腐 豚肉 ツナ もずく みそ	にんじん 玉ねぎ えのき 干し椎茸 ねぎ 切干大根 にんじん きゅうり しそ しょうが もやし	米 米油 しらたき 砂糖 砂糖	600 kcal 30.2 g 17.5 g 2.5 g	
19木	ごはん	○	鶏肉の山賊焼き キャベツの甘酢和え 凍り豆腐入りみそ汁 ぶどう	鶏肉 凍り豆腐 みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん 切干大根 にんじん ごぼう ねぎ ぶどう	米 はちみつ 米粉 大豆油 ごま 砂糖 こんにやく 米油	640 kcal 29.2 g 19.7 g 1.9 g	
長野県								
20金	きつねうどん	○	野菜の梅和え さつまいも入り蒸ししょうがかん	油揚げ わかめ かしあん	干し椎茸 玉ねぎ 小松菜 ねぎ きゅうり にんじん キャベツ 梅干し	うどん 砂糖 薄力粉 さつまいも 砂糖 かたくり粉	748 kcal 29.2 g 23.0 g 3.5 g	
お彼岸								
22日	22日：「秋分(しゅうぶん)」昼夜の長さが同じになり、秋の夜長に向かいます							
24火	かつおのおぼろ丼	○	さつまいもと金時豆の甘煮 豚汁	かつお 金時豆 豚肉 焼き豆腐 みそ	しょうが 梅干し 小松菜 もやし 大根 にんじん ごぼう ねぎ	米 米粒麦 砂糖 米油 さつまいも 砂糖 こんにやく	653 kcal 33.4 g 15.7 g 2.6 g	
25水	ココアパン	○	ポークトマトシチュー きのこのサラダ パイナップル入りカルピスゼリー	豚肉 牛乳 カルピス 牛乳 粉寒天	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ ホールトマト グリンピース しめじ えのき キャベツ にんじん	パン 米油 バター じゃがいも 砂糖 薄力粉 米油 砂糖	612 kcal 23.9 g 22.1 g 2.4 g	
26木	ごはん	○	鱈の香味焼き わかめのお浸し なすとかぼちゃのみぞれ煮 かぶのみそ汁	あじ みそ わかめ 油揚げ みそ	しょうが ねぎ にんじん もやし なす かぼちゃ 大根 かぶ	米 砂糖 ごま油 砂糖 大豆油 砂糖	629 kcal 31.7 g 18.8 g 3.0 g	
27金	ごはん	○	豚肉の柳川風煮 ひじきの練りごま和え キャベツのみそ汁	豚肉 卵 ひじき みそ	玉ねぎ ごぼう さやいんげん 小松菜 にんじん キャベツ にんじん	米 砂糖 麩 かたくり粉 砂糖 しらたき ごま	616 kcal 29.4 g 17.0 g 2.7 g	
30月	ごはん	○	ツナポテトオムレツ ごぼうサラダ 野菜スープ 早生みかん	卵 ツナ 牛乳 みそ ウィンナー	玉ねぎ にんじん ピーマン ごぼう にんじん キャベツ とうもろこし パプリカ もやし 小松菜 みかん	米 じゃがいも 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ(風味料不使用) 砂糖 ごま	675 kcal 24.2 g 24.6 g 2.3 g	

※ 学校行事・食材料の入荷状況等により、献立内容が変更になる場合があります。
9月より、料理名を横にたどると使用食材がわかる表記にしました(食材数の関係で若干上下することがあります)。

月平均：エネルギー=645kcal たんぱく質28.9g 脂質21.0g 塩分2.7g