

令和7年9月



学校給食予定献立表



= 地産地消
 = 季節の食材
 = 行事給食
 = 郷土・外国文化

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・いもなど	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2火	ポークカレーライス 給食スタート	○	野菜サラダ 梨	豚肉 チーズ ローズハム	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり にんじん セロリ 玉ねぎ レモン汁 梨	米 米粒麦 米油 じゃがいも 砂糖 薄力粉 オリーブ油 砂糖	641 kcal 21.1 g 19.4 g 1.8 g
3水	ごはん	○	鮭の塩こうじ焼き お浸し 切干大根の炒め煮 玉ねぎと麩のみそ汁	しらす 生揚げ みそ	小松菜 にんじん もやし 切干大根 にんじん 枝豆 玉ねぎ	米 砂糖 米油 こんにゃく 砂糖 麩	602 kcal 34.9 g 15.6 g 2.6 g
4木	セサミトースト	○	夏野菜のポトフ ひじきのマヨ風サラダ フライドポテト	ウインナー ひじき ロースハム	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ズッキーニ セロリ パセリ キャベツ にんじん	バター ごま 砂糖 はちみつ しらす 小松菜 マヨネーズ 風調味料(卵不使用) じゃがいも 米油	603 kcal 18.6 g 30.6 g 3.1 g
5金	キムチ炒飯 韓国	○	わかめとトマトのサラダ 春雨スープ パイン入りカルピスゼリー	豚肉 わかめ 牛乳 カルピス 粉寒天	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ ピーマン キムチ きゅうり 小松菜 トマト とうもろこし にんじん しめじ パイン汁	米 米粒麦 ごま油 ごま油 砂糖 ごま 春雨 砂糖	601 kcal 19.1 g 22.5 g 3.5 g
8月	ごはん 中国	○	豚肉の中華炒め にらと豆腐のスープ さつまいものレモン煮	豚肉 木綿豆腐	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ たけのこ 青梗菜 きくらげ にら にんじん 干し椎茸 干しぶどう レモン果汁	米 ごま油 かたくり粉 さつまいも 砂糖 はちみつ	600 kcal 23.0 g 12.6 g 2.5 g
9火	ごはん 重陽の節句9/9	○	さんまの蒲焼き 菊花和え なすのみそ汁 りんご	さんま みそ	しょうが もやし 小松菜 菊のり なす 玉ねぎ 小ねぎ りんご	米 米粉 なたね油 砂糖 砂糖	700 kcal 25.6 g 28.5 g 2.3 g
10水	ごはん	○	干草焼き(甘酢あん) キャベツの浅漬け かぼちゃの甘煮 大根と油揚げのみそ汁	卵 鶏肉 ひじき 油揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん きゅうり しょうが 干し椎茸 かぼちゃ 大根	米 米油 砂糖 砂糖 かたくり粉 かたくり粉	645 kcal 27.6 g 19.2 g 2.7 g
11木	ごはん	○	鶏肉の照り焼き コーンとえ 生揚げの野菜あんかけ じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏肉 生揚げ わかめ みそ	しょうが もやし 小松菜 とうもろこし 白菜 にんじん しめじ さやいんげん	米 砂糖 かたくり粉 砂糖 ごま しらたき 砂糖 じゃがいも	611 kcal 33.2 g 17.5 g 2.9 g
12金	大豆入り ミートソース・スパゲッティ	○	金時豆のコールスロー 冬瓜のスープ ぶどうゼリー	豚肉 大豆 チーズ 金時豆 ベーコン 粉寒天	玉ねぎ にんにく しょうが 切り にんじん マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 冬瓜 ぶどうジュース	米 米油 砂糖 薄力粉 砂糖 オリーブ油 オリーブ油 砂糖 砂糖	683 kcal 31.3 g 21.2 g 3.2 g
16火	ごはん 中国	○	八宝菜 ピーマンのじゃこ和え 中華風コーンスープ	豚肉 むぎえび ちりめんじゃこ 卵	しょうが にんにく にんじん にら 玉ねぎ きくらげ たけのこ 白菜 もやし ピーマン しょうが 玉ねぎ とうもろこし パセリ	米 米油 ごま油 かたくり粉 ごま油 砂糖 ごま 米油 かたくり粉	600 kcal 29.2 g 15.7 g 3.3 g
17水	ゴーヤ入りそぼろ丼	○	小松菜のレモン和え けんちん汁 りんご	豚肉 大豆 卵 みそ 木綿豆腐	しょうが にんにく にんじん ゴーヤ 干し椎茸 小松菜 キャベツ もやし レモン果汁 大根 にんじん ごぼう ねぎ りんご	米 米粒麦 米油 砂糖 米油 こんにゃく	615 kcal 25.0 g 19.5 g 2.9 g
18木	黒砂糖パン	○	チキンマカロニグラタン ミネストローネ 早生みかん	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト缶 グリンピース みかん	パン 米油 薄力粉 マカロニ オリーブ油 じゃがいも バター	696 kcal 30.0 g 26.5 g 2.9 g
19金	ごはん 毎月19日は食育の日!	○	鯖のみそ煮 れんこんの玉ねぎドレ和え 五目ひじき すまし汁	さば みそ ひじき 油揚げ 大豆	しょうが れんこん きゅうり 玉ねぎ にんじん えのき にんじん 小松菜	米 砂糖 米油 砂糖 しらたき 米油 砂糖	732 kcal 30.8 g 33.2 g 2.7 g
22月	ごはん	○	鰯の香味みそ焼き お浸し なすのなべしぎ すまし汁	あじ みそ 豚肉 わかめ 油揚げ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 なす さやいんげん もやし にんじん 干し椎茸 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	米 砂糖 砂糖 ごま油 ごま油 砂糖 かたくり粉 砂糖	613 kcal 32.6 g 18.6 g 2.9 g
24水	きつねうどん お彼岸	○	和風サラダ さつまいも入りぜんざい	小豆	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう 枝豆	うどん 砂糖 米油 砂糖 さつまいも 砂糖	700 kcal 30.2 g 22.9 g 2.8 g
25木	カレーピラフ トルコ	○	かぼちゃのチーズ焼き かぶのスープ 梨	豚肉 ツナ チーズ ベーコン	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ 干しぶどう さやいんげん かぼちゃ 玉ねぎ しめじ かぶ 梨	米 米粒麦 オリーブ油 バター 米油	608 kcal 23.1 g 21.0 g 2.5 g
26金	ごはん	○	ひじき入りつくね(照り焼きだれ) ごま和え 里いものみそ汁 ぶどう	豚肉 木綿豆腐 卵 おから ひじき 生揚げ みそ	玉ねぎ しょうが 干し椎茸 白菜 にんじん 小松菜 ぶどう	米 米油 パン粉 砂糖 かたくり粉 砂糖 ごま油 ごま 里いも	653 kcal 28.6 g 23.3 g 2.2 g
29月	ごはん	○	豚肉のバーベキュー風味 お浸し じゃがいものツナソテー キャベツのみそ汁	豚肉 ツナ みそ	玉ねぎ りんご しょうが ねぎ にんにく レモン果汁 小松菜 にんじん もやし しょうが 玉ねぎ しそ キャベツ にんじん	米 米油 砂糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	606 kcal 30.2 g 15.9 g 2.6 g
30火	ごはん	○	赤魚の香味焼き ごま酢かけ 冬瓜と鶏肉のうま煮 豆腐のみそ汁	赤魚 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 みそ	ねぎ しょうが にんにく しょうが 切干大根 小松菜 にんじん しめじ しょうが 冬瓜 枝豆 白菜 ねぎ	米 砂糖 砂糖 ごま油 ごま 米油 砂糖 かたくり粉	612 kcal 34.4 g 18.9 g 2.6 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。

料理名を横にたどると、使用食材がわかる表記になっています(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638kcal たんぱく質27.8g

脂質21.2g 塩分2.7g