令和8年9月 学校給食予定献立表

毎週水曜日はパン・麺献立です

＝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 水	ナン	○	キーマカレー 夏野菜のサラダ コンソメスープ 冷凍みかん	大豆　豚肉 ベーコン 	しょうが　にんにく　セロリ　玉ねぎ　にんじん　マッシュルーム キャベツ　ズッキーニ　赤パプリカ　とうもろこし　枝豆　玉ねぎ 玉ねぎ　えのき　パセリ みかん	ナン　米油　米粉 オリーブ油　米油　砂糖 	563 kcal 25.4 g 23.0 g 3.3 g
3 木	ごはん	○	鰆の香味焼き ごま酢和え じゃがいもの含め煮 豆腐のみそ汁	さわら 油揚げ 豆腐　わかめ　みそ	しょうが　にんにく　ねぎ 切干大根　小松菜　にんじん　しょうが 玉ねぎ　にんじん　グリーンピース 	米　砂糖 砂糖　ごま油　ごま 米油　砂糖　じゃがいも　しらたき 	659 kcal 33.4 g 21.0 g 2.7 g
4 金	ごはん	○	鶏肉の照り焼き じゃこ和え 筑前煮 にらのみそ汁	鶏肉 ちりめんじゃこ 生揚げ みそ	しょうが もやし　小松菜 しょうが　ごぼう　れんこん　にんじん　枝豆 にら	米　砂糖　かたくり粉 米油　こんにゃく　砂糖 じゃがいも	601 kcal 32.8 g 16.4 g 2.7 g
7 月	ごはん	○	八宝菜 もやしの甘酢和え 中華風コーンスープ 梨	豚肉　えび 油揚げ 	しょうが　にんにく　にんじん　玉ねぎ　きくらげ たけのこ　白菜　青梗菜　もやし　にんじん しょうが　玉ねぎ　とうもろこし 梨	米　米油　ごま油　かたくり粉 砂糖　ごま油 米油　かたくり粉　ごま油 	621 kcal 27.1 g 17.5 g 3.0 g
8 火	ごはん	○	鮭のみそマヨ焼き 梅おかか和え 凍り豆腐と小松菜の炒り煮 わかめのすまし汁	しろさけ　みそ おかか 凍り豆腐　ちりめんじゃこ わかめ	ねぎ 切干大根　もやし　きゅうり　梅干し 小松菜　白菜　にんじん えのき　玉ねぎ	米　マヨネーズ風調味料(卵不使用) 砂糖 米油　砂糖 	620 kcal 34.5 g 19.5 g 3.3 g
9 水	けんちんうどん 重陽の節句	○	菊花和え 大学いも	鶏肉　油揚げ 	にんじん　干し椎茸　ごぼう　大根　ねぎ 白菜　小松菜　にんじん　しめじ　菊 	うどん　米油　里いも　かたくり粉 砂糖 さつまいも　菜種油　砂糖　ごま 	654 kcal 26.8 g 16.8 g 2.7 g
10 木	ごはん	○	中華風卵焼き ナムル なすの香味ソース 青梗菜のスープ	鶏肉　卵 豆腐	にんじん　干し椎茸　たけのこ　ねぎ もやし　にんじん　小松菜　にんにく なす　しょうが　ねぎ 青梗菜　にんじん　しめじ	米　米油　砂糖　かたくり粉 ごま油　ごま 砂糖 	623 kcal 28.9 g 20.6 g 2.7 g
11 金	ごはん	○	豚肉の甘辛だれ ズッキーニの炒め煮 生揚げのみそ汁 りんごゼリー	豚肉 ベーコン 生揚げ　みそ 粉寒天	玉ねぎ　にんにく　しょうが ズッキーニ　キャベツ　にんじん 玉ねぎ りんごジュース	米　米油　ごま油　砂糖　かたくり粉 米油　砂糖 じゃがいも 砂糖	643 kcal 29.4 g 18.3 g 2.2 g
14 月	ごはん	○	五目豆腐 きゅうりと大根のピリ辛漬け 小松菜とコーンのスープ ぶどう	豆腐　豚肉 	しょうが　にんにく　玉ねぎ　にんじん たけのこ　しめじ　白菜　ピーマン きゅうり　大根　にんにく とうもろこし　玉ねぎ　青梗菜　ぶどう	米　米油　ごま油　砂糖　かたくり粉 ごま油　砂糖 ごま油	610 kcal 25.7 g 19.1 g 2.5 g
15 火	ごはん	○	トマトチキン南蛮 ごま和え 里いもと油揚げのうま煮 五目汁	鶏肉 油揚げ 豆腐　みそ	しょうが キャベツ　にんじん　小松菜 大根　にんじん　さやいんげん にんじん　大根　かぼちゃ　ねぎ	米　かたくり粉　菜種油　砂糖 ごま　砂糖 里いも　砂糖 こんにゃく	691 kcal 33.1 g 21.2 g 2.4 g
16 水	シュガートースト	○	ホワイトシチュー もやしのカレーサラダ メロン	牛乳　ベーコン　粉チーズ ツナ 	にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム　パセリ もやし　にんじん メロン	食パン　バター　砂糖　はちみつ　米油 バター　じゃがいも　薄力粉 米油　オリーブ油 	628 kcal 26.5 g 28.4 g 2.7 g
17 木	ごはん タイ料理	○	ガパオ 春雨サラダ わかめのスープ フルーツポンチ	鶏肉 ロースハム わかめ 	にんにく　しょうが　玉ねぎ　ピーマン　干し椎茸 キャベツ　きくらげ　きゅうり　小松菜　にんじん 玉ねぎ　とうもろこし パインアップル缶　みかん缶　黄桃缶　レモン果汁	米　米油　砂糖　かたくり粉 春雨　砂糖　ごま油　ごま ごま油 砂糖	641 kcal 28.4 g 16.9 g 2.7 g
18 金	ごはん 毎月19日は食育の日！	○	鰆の葱みそ焼き きゅうりのポン酢和え じゃがいものきんぴら 豆腐のすまし汁	さわら　みそ 油揚げ 豆腐	にんにく　しょうが　ねぎ もやし　にんじん　きゅうり　レモン果汁 にんじん　ごぼう えのき　しめじ　小松菜	米　砂糖　ごま 砂糖 米油　ごま油　じゃがいも　こんにゃく 砂糖　ごま	660 kcal 34.0 g 21.4 g 2.8 g
24 木	ごはん	○	親子煮 キャベツの甘酢漬け 玉ねぎのみそ汁	鶏肉　卵　なると 油揚げ みそ 	玉ねぎ　糸みつば キャベツ　にんじん 玉ねぎ 	米　砂糖　かたくり粉 砂糖　ごま油　米油 じゃがいも 	645 kcal 27.9 g 22.1 g 2.7 g
25 金	里いもごはん 十五夜(芋名月)	○	鮭の塩焼き 小松菜のレモン和え お月見汁 みかん	鶏肉　しろさけ 豆腐　わかめ　かまぼこ 	ごぼう　にんじん　枝豆 小松菜　キャベツ　えのき　レモン果汁 しめじ みかん	米　米粒麦　米油　里いも　こんにゃく 砂糖 	615 kcal 37.8 g 15.8 g 2.9 g
28 月	ごはん	○	白身魚(ホキ)のフライ コーン和え けんちん汁 りんご	ホキ　卵 豆腐 	 もやし　小松菜　とうもろこし 大根　にんじん　ごぼう　干し椎茸　ねぎ りんご	米　薄力粉　パン粉　米油　砂糖 砂糖　ごま 米油　こんにゃく　かたくり粉 	647 kcal 29.6 g 18.3 g 2.2 g
29 火	ごはん 千葉県	○	鰺のさんが焼き ゆかり和え 切干大根の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	あじ　豆腐　豚肉　みそ さつま揚げ みそ	しょうが　ねぎ　干し椎茸　しそ キャベツ　きゅうり　ゆかり 切干大根　にんじん　枝豆 かぼちゃ　玉ねぎ	米　砂糖　かたくり粉 米油　砂糖　こんにゃく 	646 kcal 32.3 g 18.6 g 2.8 g
30 水	ソース焼きそば	○	ジャーマンポテト 中華スープ ぶどうゼリー	豚肉　青のり ウィンナー 豆腐 粉寒天	にんにく　しょうが　玉ねぎ　にんじん　キャベツ　もやし ピーマン　玉ねぎ　とうもろこし 青梗菜　しめじ ぶどうジュース	中華めん　米油 米油　じゃがいも 砂糖	602 kcal 25.5 g 18.4 g 3.7 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632kcal　たんぱく質　30.0g
脂質　19.6g　塩分　2.8g