

令和7年度 9月 予定献立表



東京都立矢口特別支援学校長 阿出川千賀子

日	曜日	献立名	おもな食材料	メモ
1日 始業式				
2	火	チキンカレーライス ごまじゃこ大根サラダ ぶどうゼリー	米・にんにく・しょうが・鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・トマト・はちみつ・豆乳・米粉／ にんじん・きゅうり・切干大根・もやし・ちりめんじゃこ・ごま／ぶどうジュース・粉寒天	人気メニューのカレーから給食スタートです
678	26.7		ごはん さつまいも 鶏の照り焼き お浸し ごぼうサラダ(キャベツ入) かぼちゃのみそ汁	ごはんは食物繊維が多い野菜です。
18.2	3.0			
3	水	ごはん さつまいも 鶏の照り焼き お浸し ごぼうサラダ(キャベツ入) かぼちゃのみそ汁	米／さわら／ 小松菜・にんじん・えのき／とうもろこし・にんじん・キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・パセリ・ごま・マヨネーズ(卵不使用)／かぼちゃ・たまねぎ	ごはんは食物繊維が多い野菜です。
662	30.3		米／しょうが・にんにく・もやし・玉ねぎ・ピーマン・ねぎ・キムチ・豚肉・ごま／ トマト・おくら・えのき／チンゲン菜・にんじん・きくらげ・春雨／梨	旬の果物の梨です。
22.3	2.3			
4	木	豚キムチ丼 トマトとおくらの中華和え 春雨スープ 梨	米／しょうが・にんにく・もやし・玉ねぎ・ピーマン・ねぎ・キムチ・豚肉・ごま／ トマト・おくら・えのき／チンゲン菜・にんじん・きくらげ・春雨／梨	旬の果物の梨です。
629	25.2		中華麺・しょうが・にんにく・ねぎ・豚肉・はくさい・にんじん・もやし・小松菜・スイートコーン・きくらげ／もやし・ごまつな・にんじん・おから／ さつまいも・薄力粉・豆乳	ラーメンは漢字で拉麺と書きます。
18.6	2.8			
5	金	しょうゆラーメン おから和え さつまいも蒸しパン	中華麺・しょうが・にんにく・ねぎ・豚肉・はくさい・にんじん・もやし・小松菜・スイートコーン・きくらげ／もやし・ごまつな・にんじん・おから／ さつまいも・薄力粉・豆乳	ラーメンは漢字で拉麺と書きます。
644	27.7		米／豚肉・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・えび にら／鶏肉・じゃがいも・キャベツ・大麦・ねぎ／ じゃがいも・大豆・あおのり	ハ宝とは8種類のという意味ではなく、「たくさんの」という意味です。
16.9	3.3			
8	月	ごはん ハ宝菜 参鶏湯風スープ ポテトと大豆の磯辺揚げ	米／豚肉・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・えび にら／鶏肉・じゃがいも・キャベツ・大麦・ねぎ／ じゃがいも・大豆・あおのり	ハ宝とは8種類のという意味ではなく、「たくさんの」という意味です。
708	33.4		米／しろさけ・塩こうじ／ キャベツ・にんじん・小松菜・食用菊／ 冬瓜・豚肉・しょうが・玉ねぎ・干し椎茸・ さやいんげん／鶏肉・かまぼこ・にんじん・ごまつな	重陽の節句 9/9
23.2	2.8			
9	火	ごはん 鮭の塩焼 菊のお浸し 冬瓜のそぼろ煮 重陽の節句すまし汁	米／しろさけ・塩こうじ／ キャベツ・にんじん・小松菜・食用菊／ 冬瓜・豚肉・しょうが・玉ねぎ・干し椎茸・ さやいんげん／鶏肉・かまぼこ・にんじん・ごまつな	重陽の節句 9/9
607	36.9		米／玉ねぎ・にんにく・にんじん・ひじき ・豚肉・まぐろ・おから／ もやし・にんじん・ほうれんそう・ごま／ はくさい・にんじん・しらたき・さつまいも ／小松菜・えのき	おたよりでつなひじきハンバーグのレシピを紹介します。
16.2	2.8			
10	水	ごはん ツなひじきハンバーグ ごま和え 煮浸し 小松菜とえのきのみそ汁	米／玉ねぎ・にんにく・にんじん・ひじき ・豚肉・まぐろ・おから／ もやし・にんじん・ほうれんそう・ごま／ はくさい・にんじん・しらたき・さつまいも ／小松菜・えのき	おたよりでつなひじきハンバーグのレシピを紹介します。
650	28.5		米／鶏肉・にんにく・はちみつ・レモン果汁／ じゃがいも・青のり／ 大豆・大根・きゅうり・にんじん・ローズハム・ とうもろこし／ウィンナー・もやし・小松菜	インディアンサラダのドレッシングにはカレー粉を使っています。
22.3	2.5			
11	木	ごはん レモンチキン 青のりポテト ピーンズサラダ ウィンナースープ	米／鶏肉・にんにく・はちみつ・レモン果汁／ じゃがいも・青のり／ 大豆・大根・きゅうり・にんじん・ローズハム・ とうもろこし／ウィンナー・もやし・小松菜	インディアンサラダのドレッシングにはカレー粉を使っています。
630	32.6		うどん・にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・ 干し椎茸・豚肉・ねぎ・小松菜／ 糸かまぼこ・きゅうり・にんじん・キャベツ・わかめ・ごま／ さつまいも・ごま	うどんの由来は大学生に人気だったからという説があります。
18.1	2.5			
12	金	カレーうどん わかめサラダ	うどん・にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・ 干し椎茸・豚肉・ねぎ・小松菜／ 糸かまぼこ・きゅうり・にんじん・キャベツ・わかめ・ごま／ さつまいも・ごま	うどんの由来は大学生に人気だったからという説があります。
635	22.8		米／なす・にんにく・しょうが・ねぎ・玉ねぎ・ にんじん・干し椎茸・豚肉・大豆／ 切干大根・小松菜・しめじ・油揚げ・ごま／ 木綿豆腐・鶏肉・もやし・きくらげ・にら	さんまは蒲焼と書きます。秋が旬のお魚です。
16	2.8			
15日 敬老の日				
16	火	スバゲティ・ナポリタン コールスローサラダ フルーツヨーグルト	スバゲティ・にんにく・しょうが・鶏肉・ウィンナー・ にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン・チーズ・バター／ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン／ ／みかん・黄桃・パイナップル・ヨーグルト	ナポリタンは日本発祥の料理です。
609	24.4		米／さんま・しょうが／キャベツ・にんじん・ごまつな・ おから／だいこん・わかめ・ねぎ／ ぶどう	表記の栄養価は中学部のものです。小学部は70～80%の値になります。 牛乳は毎日つきます。材料の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。 連続5日以上欠食をする場合は、担任までお知らせください。 毎週水曜日までの連絡で、翌々週の月曜日から欠食になります。
25.9	2.4			

日	曜日	献立名	おもな食材料	メモ
17	水	ごはん たらのオーロラ焼き インディアンサラダ 野菜ソテー かぼちゃのスープ	米／たら・玉ねぎ・にんにく・マヨネーズ(卵不使用)／ じゃがいも・にんじん・きゅうり・とうもろこし・ キャベツ／ウィンナー・ブロッコリー・キャベツ・ にんじん／かぼちゃ・たまねぎ・しめじ・パセリ	鱈のりには鉄やヨウ素などの栄養が含まれています。
614	29.6		パン・きなこ／しょうが・にんにく・あさり・パ・マツ・ にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・マッシュルーム・ほうれん草・ いんげん豆・バター・薄力粉・牛乳／キャベツ・にんじん・ きゅうり・セロリ・ハム・たまねぎ	グラムチャウダーの「グラム」は二枚貝のことをさしています。
16.3	2.3			
18	木	きなこ揚げパン グラムチャウダー ハムサラダ	パン・きなこ／しょうが・にんにく・あさり・パ・マツ・ にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・マッシュルーム・ほうれん草・ いんげん豆・バター・薄力粉・牛乳／キャベツ・にんじん・ きゅうり・セロリ・ハム・たまねぎ	グラムチャウダーの「グラム」は二枚貝のことをさしています。
697	26.8		米／卵・ハム・パプリカ・ほうれんそう・玉ねぎ・しめじ・ 牛乳・クリーム・チーズ／ひじき・しらたき・キャベツ・ ローズハム・マヨネーズ(卵不使用)・ごま／ にんじん・ごまつな・もやし	ほうれんそうの茎は細くて緑色、根元は赤いのが特徴です。葉は三角形のような形をしています。
33.1	2.6			
19	金	ごはん ほうれんそうのキッシュ ひじきのマヨサラダ 三色スープ	米／卵・ハム・パプリカ・ほうれんそう・玉ねぎ・しめじ・ 牛乳・クリーム・チーズ／ひじき・しらたき・キャベツ・ ローズハム・マヨネーズ(卵不使用)・ごま／ にんじん・ごまつな・もやし	ほうれんそうの茎は細くて緑色、根元は赤いのが特徴です。葉は三角形のような形をしています。
695	29.6		米・しょうが・焼き豚・刻み昆布・にんじん・ 干し椎茸／焼き麩・卵・豚肉・もやし・玉ねぎ・ 青梗菜／もすく・トマト・ごま／ 豆乳・粉寒天・黒砂糖	豆腐花とは？ 豆腐を寒天で固めたアジアのデザートです。
31.6	3.1			
22	月	クファージュシー フーチャンブル もすくとトマトのスープ 豆腐花	米・しょうが・焼き豚・刻み昆布・にんじん・ 干し椎茸／焼き麩・卵・豚肉・もやし・玉ねぎ・ 青梗菜／もすく・トマト・ごま／ 豆乳・粉寒天・黒砂糖	豆腐花とは？ 豆腐を寒天で固めたアジアのデザートです。
648	27.3		パン・バター・牛乳・卵／豚肉・ 大豆・金時豆・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ セロリ・にんにく・トマト・グリーンピース／ キャベツ・にんじん・きゅうり・チーズ・レモン果汁	ポークビーンズはアメリカの家庭料理です
24.3	3.0			
24	水	フレンチトースト ポークビーンズ チーズサラダ	パン・バター・牛乳・卵／豚肉・ 大豆・金時豆・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・ セロリ・にんにく・トマト・グリーンピース／ キャベツ・にんじん・きゅうり・チーズ・レモン果汁	ポークビーンズはアメリカの家庭料理です
667	32.5		米／押し豆腐・むきえび・鶏肉・ にんじん・玉ねぎ・パン粉／ 小松菜・白菜／大根・里いも・こんにやく・ 干し椎茸・ねぎ／みかん	まさご揚げは豆腐と細かく刻んだ食材を混ぜて揚げたお料理です。
26.7	2.5			
25	木	ごはん まさご揚げ お浸し 根菜のみそ汁 みかん	米／押し豆腐・むきえび・鶏肉・ にんじん・玉ねぎ・パン粉／ 小松菜・白菜／大根・里いも・こんにやく・ 干し椎茸・ねぎ／みかん	まさご揚げは豆腐と細かく刻んだ食材を混ぜて揚げたお料理です。
663	21.6		米／赤魚・しょうが／ ごまつな・切り干し大根・じゃこ／ おから・にんじん・ごぼう・こねぎ・しいたけ・牛肉／ えのき・小松菜・にんじん	赤魚は名前の通り赤い色をした魚で、深海に住んでいます。
22.2	2.0			
26	金	ごはん 赤魚の煮つけ じゃこ和え 肉入り卵の花 すまし汁	米／赤魚・しょうが／ ごまつな・切り干し大根・じゃこ／ おから・にんじん・ごぼう・こねぎ・しいたけ・牛肉／ えのき・小松菜・にんじん	赤魚は名前の通り赤い色をした魚で、深海に住んでいます。
605	30		米／なす・にんにく・しょうが・ねぎ・玉ねぎ・ にんじん・干し椎茸・豚肉・大豆／ 切干大根・小松菜・しめじ・油揚げ・ごま／ 木綿豆腐・鶏肉・もやし・きくらげ・にら	秋ナスは皮が薄く、とろけるような食感が特徴です。
16.9	3.0			
29	月	ごはん 麻婆なす ごま酢がけ 中華スープ	米／なす・にんにく・しょうが・ねぎ・玉ねぎ・ にんじん・干し椎茸・豚肉・大豆／ 切干大根・小松菜・しめじ・油揚げ・ごま／ 木綿豆腐・鶏肉・もやし・きくらげ・にら	秋ナスは皮が薄く、とろけるような食感が特徴です。
643	29.6		米／さんま・しょうが／キャベツ・にんじん・ごまつな・ おから／だいこん・わかめ・ねぎ／ ぶどう	さんまは蒲焼と書きます。秋が旬のお魚です。
21.4	2.7			
30	火	ごはん さんまの蒲焼 おから和え 大根のみそ汁 ぶどう	米／さんま・しょうが／キャベツ・にんじん・ごまつな・ おから／だいこん・わかめ・ねぎ／ ぶどう	さんまは蒲焼と書きます。秋が旬のお魚です。
750	29.5		☆ 表記の栄養価は中学部のものです。小学部は70～80%の値になります。 ☆ 牛乳は毎日つきます。材料の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。 ☆ 連続5日以上欠食をする場合は、担任までお知らせください。 毎週水曜日までの連絡で、翌々週の月曜日から欠食になります。	一ヶ月平均主要栄養価
33.7	2.3			
654	28.7		☆ 表記の栄養価は中学部のものです。小学部は70～80%の値になります。 ☆ 牛乳は毎日つきます。材料の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。 ☆ 連続5日以上欠食をする場合は、担任までお知らせください。 毎週水曜日までの連絡で、翌々週の月曜日から欠食になります。	一ヶ月平均主要栄養価
22.3	2.7			