

令和7年度 10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 1364 kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g		献立名	おもな食材料	メ モ	日 曜日 1364 kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g		献立名	おもな食材料	メ モ
2	木	ごはん 肉豆腐 ひじきの練りごま和え さつまいもと玉ねぎのみそ汁	米/ 豆腐・豚肉・こんにゃく・にんじん・玉ねぎ・ えのきたけ・干し椎茸・ねぎ/ ひじき・しらたき・にんじん・ほうれんそう・ ごま/さつまいも・玉ねぎ・油揚げ	豆腐の日 1993年日本豆腐協会 により制定されました。	20	月	ごはん 鯉のちゃんちゃん焼き 昆布の五目炒め煮 かきたま汁	米/ さけ・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ねぎ・ ぶなしめじ・マヨネーズ/にんじん・ごぼう・ だけのこ・昆布・こんにゃく・さつま揚げ/ 卵・にんじん・白菜	ちゃんちゃん焼きの由来は 「ちゃっちゃと作れるから」 「焼くときにへうと鉄板 がチャンチャンと音を立てる から」など諸説あります。
659	29.6				622	35.2			
19.8	2.3				17.2	2.7			
3	金	ごはん いわしつくね のり和え じゃがいもの詰め煮 わかめのみそ汁	米/玉ねぎ・いわし・しょうが・にんにく 豚肉・鶏肉・おから・ごま/ 小松菜・にんじん・のり/ じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・しらたき/ もやし・わかめ	翌日4日はいわしの日	21	火	セルフボテサラダック イタリアンサラダ ミネストローネ みかん	コッペパン・ハム・じゃがいも・さつまいも・にんじん・ きゅうり・玉ねぎ・マヨネーズ/金時豆・キャベツ・ ブロッコリー・とうもろこし・レモン果汁・にんにく・ 玉ねぎ・赤ピーマン/ウインナー・にんにく・玉ねぎ・ にんじん・セロリ・トマト・マカロニ/みかん	パンにポテトサラダを きゅうり・玉ねぎ・マヨネーズ/金時豆・キャベツ・ ブロッコリー・とうもろこし・レモン果汁・にんにく・ 玉ねぎ・赤ピーマン/ウインナー・にんにく・玉ねぎ・ にんじん・セロリ・トマト・マカロニ/みかん
661	29.7				656	25.1			
22	2.7				26.2	2.5			
6	月	ごはん 松風焼き 小松菜のお浸し なめこと里芋のみそ汁	米・さつまいも・ごま/ 豚肉・鶏肉・ねぎ・にんじん・干し椎茸 しょうが・にんにく・パン粉・卵・ごま/ 小松菜・にんじん・もやし/ さといも・なめこ・ねぎ	6日は十五夜です。 里芋の収穫時期と 重なるので「芋名月」 とも呼ばれます。	22	水	ごはん 豚肉の柳川風煮 昆布サラダ 白菜のみそ汁	米/ 豚肉・玉ねぎ・ごぼう・生揚げ・卵・糸みつば/ 昆布・大根・にんじん・きゅうり・しそ・ レモン果汁・しょうが・ごま/ 白菜・にんじん	「柳川風煮」はドジョウとごぼうを 煮て鰯とにじまして「柳川風」を、 どじょうの代わりには牛肉などの 脂の多い肉でアレンジした料理です。 しょうが・玉ねぎ・ごぼう・生揚げ・卵・糸みつば/ 昆布・大根・にんじん・きゅうり・しそ・ レモン果汁・しょうが・ごま/ 白菜・にんじん
641	30.5				668	34			
19.8	2.5				23	2.9			
7	火	ごはん 麻婆豆腐 ごまじゃこ大根サラダ ワナタンスープ	米/ にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・干し椎茸・ 豚肉・大豆・豆腐/にんじん・水菜・切干大根・ もやし・ちりめんじゃこ・ごま/ にんじん・小松菜・きくらげ・ワナタン		23	木	キムチ炒飯 春雨サラダ 中華スープ ハニーレモンゼリー	米/ しょうが・にんにく・玉ねぎ・ピーマン・ねぎ・ キムチ・豚肉/春雨・きゅうり・にんじん・ハム・ ごま/豆腐・鶏肉・干し椎茸・小松菜/ 粉寒天・はちみつ・レモン果汁	
670	32.6				618	23.5			
23.9	2.9				22.7	3.1			
8	水	ごはん たらのフライ コーンお和え 五目汁	米/ たら・薄力粉・パン粉/ もやし・小松菜・とうもろこし・ごま/ 豆腐・にんじん・大根・小松菜・こんにゃく・ ねぎ		24	金	ごはん おからハンバーグ じゃこ和え 大根と鶏肉のうま煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁	米/ 豚肉・玉ねぎ・おから・パン粉・豆乳・卵/ 小松菜・もやし・ちりめんじゃこ/ 大根・鶏肉・しょうが/ キャベツ・玉ねぎ	
654	31.1				670	32.5			
20	2.3				23.7	3.1			
9	木	ごはん 豚丼 えび和え キャベツとえのきのみそ汁 豆乳あずき寒天	米・豚肉・しょうが・玉ねぎ・こんにゃく・ 干し椎茸・グリーンピース/ごまつな・もやし・ えび/キャベツ・えのきたけ/ あずき・豆乳・粉寒天		27	月	しょういぬし 肉じゃが からし和え 泥鰌汁（なすとごまのみそ汁）	米・鶏肉・にんじん・油揚げ・干し椎茸・ ごぼう/豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・ しらたき・グリーンピース/キャベツ・きゅうり・ にんじん/なす・玉ねぎ・ごま	
667	30.5				610	26.1			
16.4	2.4				16.4	2.7			
10	金	ツナトースト ビーンズサラダ かぼちゃのスープ ヨーグルト（ブルーベリー）	食パン・ツナ・玉ねぎ・レモン果汁・マヨネーズ・ パセリ/大豆・大根・きゅうり・にんじん・ハム・ とうもろこし/かぼちゃ・もやし・パセリ/ ブルーベリー・レモン果汁・ヨーグルト	10日は目の愛護デーです。 ビタミンAは目の皮膚の 健康に欠かせない栄養素 です。にんじんやかぼちゃ、 レバーなどに多く含まれます。	28	火	ごはん ツナポテトオムレツ きのこサラダ ウインナースープ かき 柿	米/ 卵・じゃがいも・ツナ・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・牛乳/ぶなしめじ・えのきたけ・大根・ にんじん・きゅうり・レモン果汁/ ウインナー・玉ねぎ・小松菜/柿	
620	27.8				654	24.5			
30.4	3				21.6	2.5			
14	火	ごはん じゃこふりかけ 鶏肉のごまみそ焼き おかか和え 切干大根の炒め煮 えのきたけと油揚げのみそ汁	米/ごま・ちりめんじゃこ・あおりの/ 鶏肉・しょうが・ごま/ もやし・にんじん・小松菜・おかか/ 切干大根・にんじん・ちくわ・こんにゃく・ さやいんげん/えのきたけ・油揚げ・わかめ		29	水	ごはん 鶏肉の照り焼き 三色ツナ和え じゃがいものそばろ煮 大根と白菜のみそ汁	米/ 鶏肉・しょうが/ キャベツ・にんじん・小松菜・ツナ・しょうが/ じゃがいも・しょうが・玉ねぎ・干し椎茸・ グリーンピース/大根・白菜	
627	34.8				623	32.5			
18.8	3				16.6	3			
15	水	きのこクリームスパゲッティ カラフルサラダ ぶどう	スパゲッティ・鶏肉・玉ねぎ・ぶなしめじ・椎茸・ マッシュルーム・にんにく・ほうれんそう・薄力粉・ バター・牛乳・粉チーズ/キャベツ・きゅうり・ にんじん・金時豆・枝豆・とうもろこし/ ぶどう	きのこの日 1985年に制定されました。 10月は天然きのこが豊富に 採れ、活用されることにちなみ、 月の半端である15日制定されました。	30	木	きつねうどん ごま和え さつまいもとりんごの重ね煮	うどん・油揚げ・干し椎茸・玉ねぎ・小松菜・ ねぎ/キャベツ・にんじん・ぶなしめじ・ごま/ さつまいも・りんご・干しぶどう・バター・ レモン果汁/	さつまいもは日本では 江戸時代に薩摩地方 (鹿児島県)から全国に 伝わったため、さつまいも と呼ばれるようになりました。
640	30				669	26.7			
22.7	1.8				24.8	3.1			
16	木	ごはん おこわ 鰯のおろしソース 白菜のポン酢和え すまし汁	米・もち米・栗・ごま/ さば・大根・玉ねぎ/ にんじん・白菜・小松菜・ぶなしめじ・レモン果汁/ えのきたけ・にんじん・わかめ	おこわは9月から10月に 旬をむかえます。	31	金	ごはん たらのカレーマヨ焼き ブロッコリーのソテー かぼちゃのポタージュ ぶどうゼリー	米/たら・玉ねぎ・マヨネーズ/ ウインナー・にんじん・キャベツ・ブロッコリー/ バター・ベーコン・玉ねぎ・かぼちゃ・ 白いんげん豆・牛乳/粉寒天・ぶどうジュース	
653	26.2				663	30.8			
27.8	3				19.9	2			
17	金	ごはん 豚肉のみそ炒め ひじき和え じゃがいもの金平 かぶのみそ汁	米/ 豚肉・玉ねぎ・しょうが・にんにく/ ひじき・キャベツ・小松菜・にんじん/ じゃがいも・れんこん・にんじん・こんにゃく・ さやいんげん/かぶ・生揚げ		1ヶ月平均 主要栄養価	☆ 表記の栄養価は中学部のもです。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。	654	28.6	
640	31.5				22.2	2.7			
16.4	2.9								