

令和8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日分 -kcal	たんぱく質g			
2	水	米粉カレーライス コールスローサラダ ハニーレモンゼリー	米・にんにく・しょうが・豚肉・玉ねぎ・ にんじん・じゃがいも・トマト・はちみつ・ 米粉/キャベツ・きゅうり・にんじん・ とうもろこし/はちみつ・レモン・粉寒天	給食開始 人気メニューカレーライスです。
659	24.2			
15.7	111.8			
3	木	ごはん 鰯の照り焼き お浸し ごぼうのマヨネえ かぼちゃのみそ汁	米/さわり/ 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・ごま・ マヨネーズ(卵不使用)/かぼちゃ・たまねぎ	照り焼きとは しょう油・みりん・砂糖・酒で タレを作った料理です。
661	30.2			
22.1	88			
4	金	豚キムチ丼 トマトとオクラの中華和え 春雨スープ	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	ピリ辛な豚キムチ丼を もりもり食べて残暑を 乗り越えましょう。
630	25.8			
20.2	87.7			
7	月	ガバオライス 水菜のサラダ ワンタンスープ	米・豚肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん 鶏肉・赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマン・バジル/ にんじん・水菜・だいこん・ごぼう・レモン/ ワンタン・チンゲン菜・にんじん・えのきだけ/梨	タイの料理、ガバオライス 給食用にアレンジしています。 バジルを使って作ります。
636	24.6			
19.2	91.4			
8	火	ごはん ひじき入りハンバーグ ごま和え 大根と鶏肉のうま煮 小松菜のみそ汁	米/玉ねぎ・しょうが・干し椎茸・豚肉・木綿豆腐・ おから・ひじき・卵・パン粉/もやし・にんじん・ こまつな・ごま/大根・鶏肉・しょうが・さやいんげん /小松菜・えのき	ひとつひとつ手作りしています。
664	31.4			
23.2	86.8			
9	水	ごはん 鯉の塩こうじ焼き 菊のお浸し じゃがいものそぼろ煮 行事すまし汁	米/しろさけ・塩こうじ/ キャベツ・にんじん・小松菜・食用菊/ じゃがいも・豚肉・しょうが・玉ねぎ・干し椎茸・ グリーンピース/鶏肉・かまぼこ・にんじん・こまつな	重陽の節句 菊を用いて長寿を願う行事です。 すまし汁には菊の形のかまぼこ を使用します。
624	37.5			
14.7	91.3			
10	木	ごはん レモンチキン 青のりポテト ビーンズサラダ 野菜スープ	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	レモンを使って さわやかな味付けです。
629	32.5			
17.9	91.9			
11	金	カレーうどん わかめサラダ 大学いも	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・しょうが/さつまいも・ごま	わかめなどの海藻は ビタミン・ミネラルが豊富な 食材です。
635	22.8			
16	90			
14	月	ミルクパン 鶏肉の照り焼き ポイルキャベツ ポトフ フルーツヨーグルトあえ	パン/鶏肉・しょうが・米粉/キャベツ/ ベーコン・にんじん・じゃがいも・ズッキーニ たまねぎ・かぼちゃ・とうもろこし/ パイナップル・黄桃・みかん・ヨーグルト	パンにチキンとキャベツを はさんで食べても おいしいです。
621	34.6			
18.9	81.1			
15	火	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/ こまつな・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	ふわっと柔らかくお魚を 煮つけます。
610	30.7			
17.3	81.3			

日	曜日	献立名	おもな食材料	メモ
1日分 -kcal	たんぱく質g			
16	水	クファージュシー フーチャンブルー もずくとトマトのスープ ぶどうゼリー	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・にんじん/もずく・トマト/ ぶどうジュース・粉寒天	沖縄の郷土料理です。
622	26			
23.2	75.8			
17	木	ごはん まさご揚げ 三色お浸し 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・にんじん・もやし/大根・じゃがいも・ こんにゃく・にんじん・干し椎茸・ねぎ/みかん	まさご揚げは豆腐とえび で作ります。 1個ずつ崩れないように 手作りして揚げていきます。
662	21.8			
22	98			
18	金	ごはん 麻婆なす ごま酢かけ 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・鶏肉/ 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	秋なすをたっぷり使った 食欲の湧く一品です。
652	29.5			
23.1	83.3			
24	木	ごはん ツナポテトオムレツ ごぼうサラダ ベーコンと青菜のスープ	米/卵・じゃがいも・ツナ・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・牛乳/ごぼう・とうもろこし・キャベツ・ にんじん・たまねぎ・パセリ・マヨネーズ(卵不使用)・ ごま/ベーコン・大根・こまつな	ポテトたっぷりの大人気 メニューです。
643	24.5			
23.2	90			
25	金	さつまいもごはん 鶏肉のごまみそ焼き ごまじゃこ大根サラダ なめこと里芋のみそ汁 冷凍みかん	米・さつまいも・ごま/ 鶏肉・しょうが・ごま/にんじん・きゅうり・大根 もやし・じゃこ・ごま/さといも・なめこ・ねぎ/ 冷凍みかん	十五夜 献立
620	30.6			
15.8	89.3			
28	月	ごはん 結ば豚肉のみそ炒め ひじき和え じゃがいものきめ煮 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・こまつな・にんじん/ じゃがいも・たまねぎ・にんじん・こんにゃく・ さやいんげん/かぶ・わかめ・しめじ	結ば豚肉と玉ねぎは相性抜群 疲労回復効果があります。
638	31.9			
15.5	94.8			
29	火	フレンチトースト ポークビーンズ 野菜サラダ	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・セロリ・ ハム・レモン果汁・たまねぎ	フレンチトーストの発祥は ローマですが、アメリカで 名づけられました。 (諸説あります)
651	31.2			
25.3	81.1			
30	水	ごはん さんまの蒲焼 おかか和え わかめのみそ汁 ぶどう	米/さんま・しょうが/キャベツ・にんじん・こまつな・ おかか/だいこん・わかめ・ねぎ/ ぶどう	秋の味覚さんまとぶどう を味わいましょう。
751	29.4			
33.5	89.4			
一ヶ月平均 主要栄養価		☆ 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。 ☆ レシピが気になるメニューがありましたら、栄養士まで御相談ください。		
645	28.8			
20.4	2.7			

