

令和8年度10月 月間予定献立表

東京都立墨東特別支援学校
校長 石川 拓

日 曜	普通食 献立名	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 献立名	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	中・初期食 献立名	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	牛 乳	普通食の主な使用食材料
2 金	ごはん 白身魚の変わり衣揚げ カントリーサラダ トマトスープ	625 kcal 26.5 g 19.7 g 2.5 g	軟飯 白身魚の変わり衣揚げ風 カントリーサラダ トマトスープ	592 kcal 23.7 g 20.7 g 2.4 g	おかゆ 白身魚の変わり衣揚げ風 カントリーサラダ トマトスープ	521 kcal 21.6 g 20.2 g 2.1 g	○	メルルーサ ショルダーベーコン こまつな にんじん ホールトマト 米 薄力粉 パン粉 砂糖 片栗粉 牛乳 キャベツ スイートコーン レモン果汁 たまねぎ ホールコーン 米油
5 月	きな粉揚げパン 秋のクリームシチュー コーンのサラダ	659 kcal 25 g 29.2 g 2.3 g	蒸し食パン(きな粉) 秋のクリームシチュー コーンのサラダ	516 kcal 23 g 19.7 g 1.8 g	きな粉パンがゆ 秋のクリームシチュー コーンのサラダ	517 kcal 23.4 g 21.3 g 1.7 g	○	きな粉 鶏むね肉 ★あさり いんげんまめ にんじん こまつな ミルクパン 砂糖 じゃがいも さつまいも 薄力粉 砂糖 調理用牛乳 生クリーム 牛乳 にんにく たまねぎ ぶなしめじ まいたけ エリンギ ホールコーン キャベツ 米油 有塩バター
6 火	焼き豚入り五目チャーハン 切干し大根のピリ辛和え 青梗菜のスープ 杏仁プリン	586 kcal 23.3 g 19.4 g 2.8 g	五目チャーハン(軟飯) 切干し大根のピリ辛和え 青梗菜のスープ 杏仁プリン	486 kcal 23 g 16.7 g 2.2 g	五目チャーハンがゆ 切干し大根のピリ辛和え 青梗菜のスープ 杏仁プリン	477 kcal 23 g 16.3 g 2.2 g	○	豚ひき肉 焼き豚 ★鶏卵 にんじん 青ピーマン こまつな チンゲンサイ 米 砂糖 粉寒天 調理用牛乳 牛乳 しょうが にんにく 乾しいたけ ねぎ 切干しだいこん 米油 こまつな
7 水	ごはん 鯖の西京焼き きゅうりのゆかり和え けんちん汁 くだもの(りんご)	553 kcal 27.2 g 15.4 g 1.8 g	軟飯 鯖バーグの西京あん きゅうりのゆかり和え けんちん汁 りんごのコンポート	486 kcal 22.2 g 12.8 g 1.5 g	おかゆ 鯖テリヤクの西京あん きゅうりのゆかり和え けんちん汁 りんごのコンポート	442 kcal 20.8 g 12.5 g 1.4 g	○	さくら 西京みそ 木綿豆腐 削り節 にんじん 米 さといも 片栗粉 昆布 牛乳 きゅうり りょくとうもやし だいこん しいたけ ねぎ ★りんごごま油
8 木	ごはん 麻婆豆腐 白菜の中華サラダ もやしとニラのスープ	607 kcal 28.4 g 24.8 g 2.5 g	軟飯 麻婆豆腐 白菜の中華サラダ もやしとニラのスープ	375 kcal 19 g 9 g 2.4 g	おかゆ 麻婆豆腐 白菜の中華サラダ(白菜人参マツタけ) もやしとニラのスープ	484 kcal 24.7 g 17.2 g 2.6 g	○	豚ひき肉 木綿豆腐 みそにんじん にら こまつな 米 砂糖 片栗粉 牛乳 にんにく しょうが ねぎ たまねぎ 乾しいたけ はくさい りょくとうもやし えのきだけ 米油 ごま油 ★白すりごま
9 金	ボムドンビビンバ じゃがいもの香味揚げ わかめスープ	589 kcal 21.8 g 20.6 g 1.9 g	ボムドンビビンバ(軟飯) じゃがいもの香味揚げ風 わかめスープ	559 kcal 23.4 g 14.9 g 1.4 g	ボムドンビビンバ(お粥) じゃがいもの香味揚げ風 わかめスープ	399 kcal 19.2 g 12.5 g 1.8 g	○	豚ひき肉 ★鶏卵 にんじん こまつな 米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米粉 わかめ 牛乳 にんにく はくさい たまねぎ ごま油 ★白すりごま 米油
13 火	まいだけごはん 五目卵焼き 三色浸し 豚汁(大根)	566 kcal 28.2 g 20.6 g 1.8 g	まいだけごはん(軟飯) 五目卵焼き(あん) 三色浸し 豚汁(大根)	447 kcal 24.7 g 14.5 g 1.8 g	まいだけごはん 五目卵焼き(あん) 三色浸し 豚汁(大根)	439 kcal 24 g 13.3 g 1.7 g	○	油揚げ 鶏ひき肉 ★鶏卵 削り節 豚肉 絹ごし豆腐 みそにんじん こまつな 米 砂糖 さといも 昆布 牛乳 まいたけ たまねぎ 乾しいたけ りょくとうもやし ごぼう だいこん ねぎ 米油 ごま油
14 水	鮭のクリームスパゲティ フレンチごぼうサラダ 具だくさん野菜スープ バインゼリー	618 kcal 27 g 21.3 g 2.4 g	鮭のクリームマカロニ フレンチごぼうサラダ 具だくさん野菜スープ バインゼリー	497 kcal 21.3 g 17.6 g 2.4 g	鮭のクリームマカロニ粥 フレンチごぼうサラダ 具だくさん野菜スープ バインゼリー	482 kcal 19.8 g 17.2 g 2.3 g	○	しろさけ ショルダーベーコン こまつな 赤ピーマン にんじん スパゲッティ 薄力粉 砂糖 調理用牛乳 生クリーム 粉寒天 牛乳 たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ごぼう 黄ピーマン レモン果汁 はくさい ホールコーン バインゼルス 米油 有塩バター
15 木	ナン 小松菜バターチキンカレー コールスローサラダ なめらかプリン	661 kcal 29.2 g 33.3 g 2.8 g	バター蒸しパン 小松菜バターチキンカレー コールスローサラダ なめらかプリン	597 kcal 27.5 g 28.1 g 2.8 g	バターパン粥 小松菜バターチキンカレー コールスローサラダ なめらかプリン	595 kcal 26.7 g 29.6 g 2.7 g	○	鶏もも肉 ★鶏卵 にんじん ホールトマト トマトピューレ こまつな ナン 砂糖 ヨーグルト 生クリーム 調理用牛乳 牛乳 にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり 有塩バター 米油
16 金	ごはん さんまの蒲焼き からし和え ひじきの煮物 みそ汁(玉葱・珈琲)	669 kcal 27 g 29.8 g 2.7 g	軟飯 さんまバーグの蒲焼きあん からし和え ひじきの煮物 みそ汁(玉葱・珈琲)	567 kcal 23.6 g 22.3 g 2.5 g	おかゆ さんまテリヤクの蒲焼きあん からし和え ひじきの煮物 みそ汁(玉葱・珈琲)	506 kcal 21.7 g 20.8 g 2.3 g	○	さんま 油揚げ 削り節 みそ こまつな にんじん さやいんげん 米 薄力粉 砂糖 芽ひじき わかめ 昆布 牛乳 しょうが りょくとうもやし ごぼう たまねぎ ★白いりごま 米油
19 月	鶏肉のきつね丼 大根と胡瓜の酢の物 呉汁	592 kcal 30.6 g 18.9 g 2.4 g	鶏肉のきつね丼(軟飯) 大根と胡瓜の酢の物 呉汁	430 kcal 24 g 11.8 g 2.5 g	鶏肉のきつね丼(お粥) 大根と胡瓜の酢の物 呉汁	415 kcal 22.8 g 12.2 g 2.1 g	○	削り節 鶏むね肉 油揚げ 大豆 みそ 豆乳 にんじん こまつな にんじん 米 砂糖 片栗粉 しらす さいともわかめ 牛乳 たまねぎ だいこん きゅうり ごぼう ねぎ
20 火	ごはん 肉豆腐 ごま和え みそ汁(ｷｬﾌﾞﾂ・ｲﾅﾁ) くだもの(なし)	564 kcal 22.3 g 15.5 g 2.3 g	軟飯 肉豆腐 ごま和え みそ汁(ｷｬﾌﾞﾂ・ｲﾅﾁ) なしのコンポート	487 kcal 23.4 g 12.1 g 1.9 g	おかゆ 肉豆腐 ごま和え みそ汁(ｷｬﾌﾞﾂ・ｲﾅﾁ) なしのコンポート	464 kcal 22.2 g 11.6 g 2.4 g	○	木綿豆腐 みそ 削り節 にんじん こまつな 米 しらす 砂糖 片栗粉 昆布 牛乳 たまねぎ ねぎ キャベツ えのきだけ ★なし 米油 ★白すりごま
21 水	わかめごはん タラのゆずみそ焼き 千種和え じゃがまる君(みたらし) みそ汁(なす・玉葱)	585 kcal 27.8 g 12.7 g 2.7 g	わかめごはん(軟飯) タラバーグのゆずみそ焼きあん 千種和え じゃがまる君(みたらし) みそ汁(なす・玉葱)	495 kcal 24.1 g 15.3 g 3 g	わかめごはん(お粥) タラテリヤクのゆずみそ焼きあん 千種和え じゃがまる君(みたらし) みそ汁(なす・玉葱)	469 kcal 22.5 g 14.9 g 2.9 g	○	まだら 西京みそ みそ 削り節 こまつな にんじん 米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 わかめ 芽ひじき 調理用牛乳 昆布 牛乳 ゆず果汁 キャベツ もやし なす たまねぎ ★白すりごま 米油 揚げ油
22 木	チキンピリヤニ グリーンサラダ レンズマメのスープ フルーツヨーグルト	543 kcal 20.7 g 13.7 g 1.5 g	チキンピリヤニ(軟飯) グリーンサラダ レンズマメのスープ フルーツヨーグルト	475 kcal 23.1 g 11.7 g 1.7 g	チキンピリヤニ(お粥) グリーンサラダ レンズマメのスープ フルーツヨーグルト	424 kcal 21.8 g 11.3 g 1.6 g	○	鶏もも肉 レンズまめ にんじん こまつな 青ピーマン 砂糖 ヨーグルト 牛乳 たまねぎ しょうが にんにく グリンピース キャベツ みかん缶 黄桃缶 米油
23 金	栗ごはん サバのみそ漬け焼き かぶの即席漬け 沢煮碗(冬瓜)	580 kcal 28 g 22.4 g 2.7 g	栗ごはん(軟飯) サババーグのみそ漬け焼きあん かぶの即席漬け 沢煮碗(冬瓜)	440 kcal 22.7 g 13.8 g 1.8 g	栗ごはん(お粥) サバテリヤクのみそ漬け焼きあん かぶの即席漬け 沢煮碗(冬瓜)	419 kcal 21.1 g 13.4 g 1.7 g	○	さば みそ 豚肉 削り節 かつお にんじん 糸みつば 米 砂糖 昆布 牛乳 しょうが かぶ キャベツ とうがん ごぼう だけのこ水煮 栗
26 月	大豆としらすのごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め すまし汁(冬瓜・ｺﾏﾂ) フルーツポンチ	658 kcal 31.9 g 21.3 g 2.9 g	大豆としらすのごはん(軟飯) 豆腐と豚肉のみそ炒め すまし汁(冬瓜・ｺﾏﾂ) フルーツポンチ	547 kcal 28.5 g 14.2 g 3 g	大豆としらすのごはん(お粥) 豆腐と豚肉のみそ炒め風 すまし汁(冬瓜・ｺﾏﾂ) フルーツポンチ	492 kcal 26.9 g 13.9 g 2.9 g	○	大豆 豚肉 生揚げ みそ 削り節 にんじん 青ピーマン こまつな 米 砂糖 片栗粉 しらす あおのり 昆布 粉寒天 牛乳 にんにく しょうが たまねぎ だけのこ キャベツ 乾しいたけ とうがん 黄桃缶 みかん缶詰 レモン果汁 米油 ごま油
27 火	カレーうどん ツナとキャベツの和風サラダ スイートポテト	670 kcal 26.4 g 24.3 g 3.4 g	カレーうどん ツナとキャベツの和風サラダ スイートポテト	559 kcal 23.5 g 19.4 g 3.4 g	カレーうどん粥 ツナとキャベツの和風サラダ スイートポテト	483 kcal 22.2 g 16 g 3.2 g	○	削り節 豚肉 蒸しかまぼこ 油揚げ ツナ にんじん こねぎ こまつな うどん 砂糖 片栗粉 さつまいも 昆布 調理用牛乳 生クリーム 牛乳 たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ しょうが 米油
28 水	ハヤシライス じゃがいも蜂蜜サラダ みかんゼリー	611 kcal 22.4 g 15.2 g 1.9 g	ハヤシライス(軟飯) じゃがいも蜂蜜サラダ みかんゼリー	509 kcal 20.4 g 14.3 g 1.9 g	ハヤシライス(お粥) じゃがいも蜂蜜サラダ みかんゼリー	463 kcal 19.4 g 14 g 1.8 g	○	豚肉 ホールトマト にんじん 米 砂糖 薄力粉 じゃがいも はちみつ 粉寒天 牛乳 にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ みかんジュース レモン果汁 米油 有塩バター
29 木	ごはん 鮭のもみじ焼き 刻みのり じゃがいものそぼろ煮 すまし汁(もずく・大根)	594 kcal 30.6 g 21.1 g 2.1 g	軟飯 鮭バーグのもみじ焼きあん 刻みのり じゃがいも煮 すまし汁(もずく・大根)	498 kcal 24.6 g 15.8 g 1.9 g	おかゆ 鮭テリヤクのもみじ焼きあん 刻みのり じゃがいも煮 すまし汁(もずく・大根)	431 kcal 22.2 g 15.2 g 1.8 g	○	しろさけ しろさけ 豚ひき肉 削り節 にんじん こまつな 米 じゃがいも 砂糖 刻みのり もずく 牛乳 キャベツ しょうが グリンピース だいこん ねぎ マヨネーズ(エッグｸﾚｯ) 米油
30 金	ターメリックライス ジャークチキン ツナとキャベツのサラダ かぶのスープ かぼちゃのケーキ	642 kcal 26.4 g 24 g 2.3 g	ターメリックライス(軟飯) ジャークチキンバーグ ツナとキャベツのサラダ かぶのスープ かぼちゃのケーキ	570 kcal 25.9 g 21.1 g 2.2 g	ターメリック粥 ジャークチキンテリヤク ツナとキャベツのサラダ かぶのスープ かぼちゃのケーキ	481 kcal 23.6 g 17.3 g 1.9 g	○	鶏もも肉 ツナ ショルダーベーコン ★鶏卵 こまつな にんじん かぶ 西洋かぼちゃ 米 砂糖 薄力粉 粉糖 牛乳 にんにく しょうが キャベツ たまねぎ かぶ 有塩バター オリーブ油 米油 無塩バター
	普通食 今月の平均	608 kcal 26.5 g 21.2 g 2.4 g	後期食 今月の平均	502 kcal 23.6 g 16.1 g 2.2 g	中期・初期食 今月の平均	467 kcal 22.5 g 15.8 g 2.2 g		

◎都合により、献立内容や使用食材料を変更する場合があります。
◎栄養価は、中学部・高等部を基準としています。(小学部1～3年0.7倍、小学部4～6年0.8倍)
◎牛乳は1本(200cc) 126kcalです。
◎各種食物アレルギー対応食も同一給食室内で調理を行っております。あらかじめご了承ください。
◎果物の種類を明記していますが、出盛りのものを使用するため、変更になる場合があります。

