［ 10月のよていこんだて ］

令和8年度 東京都立白鷺特別支援学校

日	献立名 主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		栄養価
1 木	都民の日									
2 金	ご飯	○	肉豆腐 かぼちゃと豆のカレーマヨ風味サラダ みそ汁	豚肉,木綿豆腐, いんげん豆, ツナ（水煮）,油揚げ	牛乳	精白米,しらたき, 三温糖,上白糖	エッグケア	かぼちゃ,にんじん	はくさい,玉ねぎ,えのきたけ,長ねぎ, にんにく,だいこん,なめこ	704 kcal 30.3 g 24.7 g 2.9 g
5 月	さんまの混ぜご飯	○	じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 梨	さんま,鶏ひき肉	牛乳,わかめ	精白米,麦, かたくり粉,三温糖, じゃがいも	大豆油,★ごま	さやいんげん	しょうが,だいこん,長ねぎ,梨	729 kcal 25.3 g 25.8 g 3.1 g
6 火	バターロール	○	かぼちゃコロッケ ツナサラダ 野菜スープ	豚ひき肉, ツナ（水煮）, ベーコン	牛乳	★バターロールパン, ★薄力粉,★パン粉, 上白糖	なたね油,大豆油	かぼちゃ,にんじん, （★中濃ソース）	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんにく	719 kcal 26.4 g 32.9 g 3.2 g
7 水	ご飯	○	五目中華うま煮 野菜の中華だれ わかめスープ	★たまご,★えび, 木綿豆腐	牛乳,わかめ	精白米,かたくり粉, 上白糖	なたね油,★ごま油	チンゲン菜,にんじん	にんにく,しょうが,たけのこ,きくらげ, 玉ねぎ,長ねぎ,キャベツ,りょくとうもやし	644 kcal 28.0 g 20.9 g 3.6 g
8 木	【二十四節気･寒露】 ご飯	○	かつおの竜田揚げ きのこサラダ 高野豆腐とチンゲン菜の炒り煮 みそ汁	かつお,高野豆腐	牛乳,★しらす, わかめ	精白米,かたくり粉, 三温糖,じゃがいも	大豆油,エッグケア, なたね油	チンゲン菜	しょうが,キャベツ,まいたけ,しめじ, にんにく,玉ねぎ	685 kcal 37.2 g 21.5 g 3.2 g
9 金	キンパ風まぜご飯	○	こまつなともやしのナムル キムチチゲ フルーツヨーグルト	豚ひき肉,木綿豆腐	牛乳,のり, プレーンヨーグルト	精白米,麦,上白糖, 三温糖	★ごま油,★ごま, なたね油	にんじん,こまつな,にら	にんにく,しょうが,りょくとうもやし, だいこん（たくあん）,だいずもやし, にんにく,たけのこ,はくさい（キムチ）, 西洋なし缶詰,★黄桃缶詰	679 kcal 26.5 g 21.5 g 2.8 g
12 月	スポーツの日									
13 火	ご飯	○	ボラのカレーチーズパン粉焼き ピクルス ほうれんそうとベーコンのソテー ABCマカロニスープ	ぼら,ベーコン, ロースハム	牛乳,粉チーズ	精白米,★パン粉, 三温糖, ★ABCマカロニ	エッグケア,なたね油	にんじん,黄パプリカ, ほうれんそう	きゅうり,だいこん,しめじ,りょくとうもやし, 玉ねぎ,レタス	682 kcal 31.9 g 24.2 g 3.0 g
14 水	【リクエスト給食･2−4】 キムチ炒飯	○	だいこんのみそ煮 ミネストローネスープ 冷凍みかん	豚肉,ベーコン, いんげん豆, （★オイスターソース）	牛乳	精白米,麦,こんにゃく, 三温糖,上白糖, じゃがいも	なたね油,★ごま, ★ごま油	にんじん,★トマト缶, パセリ	にんにく,長ねぎ,はくさい（キムチ）, だいこん,しょうが,玉ねぎ,セロリー, 冷凍みかん	707 kcal 29.5 g 21.4 g 3.6 g
15 木	鶏きのこうどん	○	大豆と高野豆腐のごまみそ和え 巨峰	鶏肉,削り節,大豆, 高野豆腐	牛乳	★うどん,上白糖, かたくり粉,三温糖	なたね油,大豆油, ★ごま	にんじん,ほうれんそう	玉ねぎ,しいたけ,まいたけ,えのきたけ, 巨峰	638 kcal 32.5 g 26.1 g 3.4 g
16 金	雑穀わかめご飯	○	ししゃもの磯辺揚げ 卵の花 さつまいものみそ汁	★たまご,おから, 油揚げ	牛乳, 炊き込みわかめ, ★ししゃも,あおのり	精白米,麦,きび, ★薄力粉,かたくり粉, こんにゃく,三温糖, さつまいも	★ごま,大豆油, なたね油	にんじん,ほうれんそう	しょうが,干ししいたけ,長ねぎ,玉ねぎ	704 kcal 26.2 g 23.5 g 3.0 g
19 月	【リクエスト給食･2−6】 米粉のカレーライス	○	春雨サラダ トマトのコンソメスープ ももゼリー	鶏肉,ロースハム, ベーコン	牛乳,粉寒天	精白米,じゃがいも, 米粉,上白糖, 緑豆はるさめ,三温糖	なたね油	にんじん,★トマト缶, こまつな, （★トマトケチャップ, ★中濃ソース, ★ウスターソース）	玉ねぎ,にんにく,しょうが,りょくとうもやし, きゅうり,キャベツ,★ももジュース, ★白桃缶詰	748 kcal 25.9 g 20.8 g 3.5 g
20 火	【世界の料理･ドイツ】 胚芽パン	ジョアプレーン	きのこのクリームソースハンバーグ 南ドイツ風ポテトサラダ 農夫のスープ さくらんぼのココアプリン	豚ひき肉,牛ひき肉, ★たまご, ソーセージ, レンズ豆,調製豆乳	生クリーム,粉寒天, ウルトラ寒天, ホイップクリーム	★胚芽パン, ★パン粉,じゃがいも, 米粉,上白糖	なたね油, 有塩バター	にんじん,こまつな	しょうが,玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ, セロリー,ホールコーン,さくらんぼ缶詰	791 kcal 34.8 g 34.8 g 3.4 g
21 水	【郷土料理･北海道】 豚丼	○	いももち 石狩汁	豚肉,鮭	牛乳	精白米,麦,中ざら糖, かたくり粉, じゃがいも,上白糖	なたね油,大豆油, 有塩バター	にんじん	しょうが,玉ねぎ,長ねぎ,ごぼう,だいこん, はくさい	793 kcal 32.4 g 28.4 g 3.7 g
22 木	ご飯	○	かれいのマヨネーズ風味焼き 野菜のしょうがだれ さつまいもとりんごのレモン煮 みそ汁	かれい,油揚げ	牛乳	精白米,三温糖, さつまいも,上白糖	エッグケア, ★ごま油,★ごま, なたね油	かぼちゃ,ブロッコリー	長ねぎ,にんにく,しょうが,カリフラワー, ★りんご,レーズン,レモン汁,キャベツ, 玉ねぎ,えのきたけ	773 kcal 31.1 g 19.8 g 2.1 g
23 金	【十三夜】 ご飯	○	吉野煮 打ち豆汁 お月見団子	鶏肉,大豆,きな粉	牛乳	精白米,こんにゃく, さつまいも,三温糖, かたくり粉,さといも, 上白糖,上新粉	なたね油	にんじん	干ししいたけ,たけのこ,だいこん,ごぼう, かぶ,長ねぎ	701 kcal 28.0 g 18.8 g 2.8 g
26 月	ご飯	○	鮭の塩焼き 根菜サラダ 切り干し大根の煮物 みそ汁	鮭,ツナ（水煮）, 油揚げ	牛乳,ひじき	精白米,上白糖, 三温糖	エッグケア,なたね油	にんじん	れんこん,まいたけ,えだまめ, 切り干しだいこん,干ししいたけ,キャベツ, しょうが	668 kcal 34.7 g 19.5 g 3.1 g
27 火	ご飯	○	ツナの玉子焼き なめこときゅうりのおろし和え さんまのつみれ汁	★たまご, ツナ（油漬）, さんま,木綿豆腐	牛乳	精白米,三温糖, かたくり粉	なたね油	にんじん	玉ねぎ,干ししいたけ,長ねぎ,きゅうり, なめこ,だいこん,しょうが,ごぼう	720 kcal 32.3 g 27.8 g 3.0 g
28 水	【リクエスト給食･2−5】 ソースかつ丼	○	わかめとじゃこのサラダ すまし汁 抹茶プリン	豚肉,絹ごし豆腐	牛乳,わかめ, ★ちりめんじゃこ, 粉寒天,ウルトラ寒天	精白米,麦,★薄力粉, ★パン粉,三温糖, 上白糖	大豆油,★ごま油	にんじん,こまつな, （★ウスターソース, ★トマトケチャップ）	キャベツ,しめじ,えのきたけ, りょくとうもやし	781 kcal 34.9 g 23.8 g 3.7 g
29 木	スパゲッティ･ペスカトーレ	○	グリーンサラダ かぶのとろとろスープ	ベーコン,★いか, ★えび	牛乳,生クリーム	★スパゲティー,米粉, 上白糖	オリーブ油,なたね油	にんじん,★トマト缶, かぶ, （★トマトピューレ, ★トマトケチャップ, ★中濃ソース）	玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり, かぶ	667 kcal 29.2 g 21.4 g 3.0 g
30 金	【リクエスト給食･2−7】 ゆかりご飯	○	鶏のから揚げ 和風じゃがバター 五目みそ汁 柿	鶏肉,木綿豆腐	牛乳	精白米,麦,上白糖, かたくり粉, じゃがいも,三温糖	★ごま,エッグケア, 大豆油,有塩バター	にんじん,さやいんげん	にんにく,しょうが,だいこん,ごぼう,長ねぎ, 柿	706 kcal 36.5 g 18.2 g 3.0 g
31 土	ツナコーンピラフ	○	秋野菜のラタトゥイユ レンズ豆のスープ かぼちゃのチーズケーキ	ツナ（水煮）, ベーコン,レンズ豆, ★たまご	牛乳, クリームチーズ, 生クリーム	精白米,麦, さつまいも, グラニュー糖, ホワイトチョコレート	なたね油	にんじん,パセリ, ★トマト缶, パンプキンペースト, （★トマトケチャップ）	玉ねぎ,マッシュルーム,ホールコーン, にんにく,れんこん,セロリー	736 kcal 26.2 g 25.4 g 3.0 g

牛乳は、原則毎日提供します。
仕入れの都合等で、食材や献立が変更になることがあります。
★マークは本校で対応しているアレルギー食品です。

月の平均栄養価		
	エネルギー	713 kcal
	たんぱく質	30.5 g
	脂質	23.9 g
	食塩相当量	3.1 g