

9月 献立予定表



令和7年度 東京都立東久留米特別支援学校長 菊地 直樹

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
1	2	3	4	5
始業式 (給食なし)	なつ やさい 夏野菜カレーライス こまつ な 小松菜のサラダ れいとう 冷凍みかん ぎゅうにゅう 牛乳	はいがまい い 胚芽米入りごはん さわら うめ や 鱈の梅みそ焼き ごまポテト お浸し みそ汁 牛乳	やさい 野菜のナポリタン わかめサラダ とうにゅう 豆乳コーンスープ 牛乳	はいがまい い 胚芽米入りごはん とうふ ごもくに 豆腐の五目煮 はるさめ 春雨サラダ とうがん 冬瓜のすまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳
	673kcal 27.8g 18.9g 2.2g	664kcal 33.1g 20.1g 2.5g	631kcal 26.4g 24.5g 2.5g	662kcal 31.1g 20.3g 2.7g
8	9	10	11	12
はいがまい い 胚芽米入りごはん とりにく やさい 鶏肉の野菜あんかけ いた 炒めなます みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	きく さけ 菊と鮭の混ぜずし ちくぜんに 筑前煮 すまし汁 なし 梨 ぎゅうにゅう 牛乳	はいがまい い 胚芽米入りごはん さかな 魚のラタトゥイユソース まごわやさし和え みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	はいがまい い 胚芽米入りごはん ひじき い たまごや ひじき入り卵焼き お浸し なすとピーマンのみそ炒め みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ガーリックトースト ミネストローネ ひじきのさっぱりサラダ ぶどう ぎゅうにゅう 牛乳
667kcal 29.9g 17.9g 2.1g	629kcal 27.6g 16.8g 2.6g	675kcal 32.4g 20.8g 2.1g	669kcal 29.5g 24.6g 2.3g	645kcal 29.9g 24.4g 3.0g
15	16	17	18	19
敬老の日 	はいがまい い 胚芽米入りごはん おやこに 親子煮 やさい す あ 野菜のごま酢和え みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	お むぎ 押し麦ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 きりぼしだいこん ちゅうか 切干大根の中華サラダ はるさめ 春雨スープ ぎゅうにゅう 牛乳	はいがまい い 胚芽米入りごはん さけ ねぎ や 鮭の葱みそ焼き わかめじやこサラダ とろみ汁 あしたばミルクゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	食育の日 けいはん か ごし まけん 鶏飯(鹿児島県) かね(鹿児島県) キャベツとキュウリの梅和え ぎゅうにゅう 牛乳
	663kcal 32.3g 21.3g 2.9g	639kcal 28.3g 19.9g 2.5g	697kcal 30.6g 22.2g 2.2g	645kcal 25.1g 18.8g 2.3g
22	23	24	25	26
ちゃんこうどん だいず いも 大豆と芋とじゃこの揚げ煮 ごま浸し ぎゅうにゅう 牛乳	秋分の日	はいがまい い 胚芽米入りごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き じゃがいもの香味和え 野菜サラダ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	もずく丼 ごま酢和え 豚汁 パイン黒糖ゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	はいがまい い 胚芽米入りごはん ひじきふりかけ かつお なんぼん づ 鰹の南蛮漬け あおな 青菜としめじの和え物 みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳
708kcal 31.4g 22.4g 2.7g		635kcal 32.4g 21.6g 2.5g	697kcal 25.7g 20.4g 2.6g	676kcal 30.9g 20.4g 2.3g
27(土)	30			
ひがしくるめ 東久留米フェスタ ハヤシライス やさい あ 野菜のレモン和え フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	はいがまい い 胚芽米入りごはん さば かお や さばの香り焼き ひじき きりぼしだいこん ひじきと切干大根のサラダ さつま汁 ぎゅうにゅう 牛乳		※材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ※マヨネーズは全てノンエッグマヨネーズを使用しています。 ※9月29日(月)は振替休業日です	○本校の基準○ エネルギー たんぱく質 740Kcal 28.0g 脂質 食塩相当量 16~24g 2.5g未満 ○今月の平均○ 669kcal 29.6g 21.3g 2.5g
688kcal 28.3g 20.0g 1.4g	748kcal 30.0g 30.3g 2.5g			