

10月 献立予定表

れいわ ねんど
令和7年度

とうきょうと とうりつ ひがし くるめ とくべつ しえん がっこう ちやう
東京都立東久留米特別支援学校長

きくち なおき
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	
○本校の基準○				1		2		3	
エネルギー	たんぱく質	※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。		都民の日 10月は、 職 能 開 発 科 2年の リクエスト給食です。 ◆がついた料理 が リクエストです。		ドライカレー◆ わかめサラダ◆ 冬瓜の中華スープ 冷凍みかん◆ 牛乳		さつまいもご飯 筑前煮 磯和え みそ汁 牛乳	
740Kcal	28.0g								
脂質	食塩相当量								
16～24g	2.5g未満								
○今月の平均○									
693kcal	29.7g					668kcal26.3g		644kcal29.5g	
23.4g	2.5g					21.3g2.9g		16.1g3.2g	
6		7		8		9		10	
黒砂糖パン チキンマカロニグラタン◆ 切干大根のサラダ 里芋ときのこのスープ 牛乳		胚芽米入りごはん 鱈の幽庵焼き ごま酢あえ フライドポテト◆ わかめともやしのみそ汁◆ 牛乳		胚芽米入りごはん 擬製豆腐 磯和え さつま汁 牛乳		押し麦ごはん 鶏のから揚げ◆全クラス ツナサラダ◆ 野菜スープ ぶどうゼリー 牛乳		胚芽米入りごはん なす入り麻婆豆腐 青菜と春雨スープ プリン 牛乳	
735kcal27.0g	28.8g2.8g	625kcal19.5g27.9g2.1g		615kcal18.2g24.9g2.2g		781kcal32.7g28.2g2.0g		721kcal24.9g31.3g2.2g	
13		14		15		16		17	
スポーツの日		塩野菜ラーメン◆ 中華風甘酢漬け キャラメルポテト◆ 牛乳		栗ごはん(京都府) 鮭の塩こうじ焼き ひじきの五目煮 みそ汁 柿 東京牛乳		三色丼 鉄骨サラダ みそ汁 牛乳		胚芽米入りごはん あじの香味焼き お浸し そぼろ煮 みそ汁 牛乳	
		714kcal22.6g27.8g2.7g		696kcal20.2g31.0g2.2g		630kcal20.2g28.9g2.7g		628kcal16.8g32.9g2.5g	
20		21		22		23		24	
揚げパン(きな粉) ポークビーンズ ひじきと小松菜のサラダ りんごゼリー 牛乳		胚芽米入りごはん さんまの蒲焼き 蓮根のきんぴら ゴマ入りサラダ 豚汁◆ 牛乳		海南チキンライス ワンタンのパリパリサラダ 小松菜とえのきの中華スープ マスカット 牛乳		胚芽米入りごはん チーズコロッケ ◆ ゆでキャベツ添え ひじきの五目煮 みそ汁 牛乳		豚丼 野菜のごま酢あえ みそ汁 ブルーベリーヨーグルト◆ 牛乳	
719kcal30.7g32.2g2.8g		798kcal33.0g30.2g2.4g		647kcal22.0g28.3g2.5g		732kcal24.9g28.3g2.7g		686kcal17.7g31.5g2.7g	
27		28		29		30		31	
胚芽米入りごはん 揚げ鶏のレモンソース◆ おかか和え 米粉マカロニのサラダ◆ みそ汁 牛乳		胚芽米入りごはん チーズインハンバーグ◆ 海そうサラダ◆ オニオンスープ◆ 牛乳		ゆかりごはん ひじき入り卵焼き きんぴらごぼう みそ汁 牛乳		スパゲッティミートソース ポテトサラダ◆ ミネストローネ◆ カルピス牛乳ゼリー◆ 牛乳		胚芽米入りごはん くじらの竜田揚げ お浸し 高野豆腐の煮物 みそ汁 牛乳	
706kcal25.8g30.5g2.6g		732kcal26.1g32.7g2.5g		643kcal21.8g26.7g2.1g		721kcal25.9g31.6g2.3g		716kcal23.8g35.2g2.4g	