

9月 献立予定表



令和8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
朝ごはんを 食べよう 	始業式 (給食なし)	なつやさい 夏野菜カレー キャベツとトマトのサラダ 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 さけ 鮭のみそマヨ焼き ひた お浸し とんじろ 豚汁 なし 梨 ぎゅうにゅう 牛乳	セサミバンズパン ハンバーグ フライドポテト わかめサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう 牛乳
		680kcal 26.9g 19.1g 2.0g	675kcal 32.1g 28.1g 2.0g	734kcal 33.9g 33.1g 2.9g
7	8	9 重陽の節句	10	11
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 あお 青のりポテト まごわやさし和え しる みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	なす入りナポリタン さつまいものフルーツサラダ だいすい やさい 大豆入り野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳	きぎく さけ ま 黄菊と鮭の混ぜずし ちくぜんに 筑前煮 しる みそ汁 いも 芋ようかん ぎゅうにゅう 牛乳	はいがまいい 胚芽米入りごはん かつお から あ 鰹の唐揚げケチャップあん てっこつ 鉄骨サラダ しる みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	つぶぎ 粒麦ごはん かぼちゃ えだめめ たまごや かぼちゃと枝豆の卵焼き こまつ な あ 小松菜のごま和え きりぼしだいこん 切干大根のケチャップ煮 しる みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳
652kcal 32.6g 22.5g 2.7g	634kcal 24.1g 23.6g 2.1g	645kcal 25.8g 15.6g 2.3g	699kcal 32.5g 18.8g 2.8g	672kcal 30.3g 20.6g 2.4g
14	15 ひじきの日	16	17	18 食育の日
コーンピラフ めかじきのソテー ラタトゥイユソース ミルクスープ なし 梨 ぎゅうにゅう 牛乳	ゆかりひじきごはん さわらのさいきょうや さわらの西京焼き そくせきづ 即席漬け なすとピーマンのみそ炒め じる すまし汁 とうきょうぎゅうにゅう 東京牛乳	はいがまいい 胚芽米入りごはん れんこんつくね きんぴらごぼう ず あ ごま酢和え しる みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	こくとう 黒糖パン スペニッシュオムレツ おんやさい 温野菜 やさい 野菜スープ ぶどう ぎゅうにゅう 牛乳	か ご し ま けん きょうどりよりり 【鹿児島県の郷土料理】 けいはん 鶏飯 がね ゆかり和え ぎゅうにゅう 牛乳
674kcal 29.6g 22.4g 2.2g	637kcal 34.0g 20.6g 2.6g	685kcal 29.0g 20.5g 2.2g	644kcal 28.3g 24.1g 2.6g	640kcal 25.2g 18.8g 2.0g
21	22	23	24	25 中秋の名月
敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	はいがまいい 胚芽米入りごはん ゆーりんちー 油淋鶏 ふうみづ 風味漬け さつま芋とりんごの煮物 あおな はるさめ 青菜と春雨のスープ ぎゅうにゅう 牛乳	くり 栗ごはん さばのみそ煮 えのき和え けんちん汁 ぎゅうにゅう 牛乳
			735kcal 29.2g 19.0g 2.3g	728kcal 28.5g 30.8g 2.6g
28	29	30	※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。	
ピザトースト ニース風サラダ かぶときのこのスープ ごまミルクプリン ぎゅうにゅう 牛乳	はいがまいい 胚芽米入りごはん ヒレカツ ゆでキャベツ しらす和え しる みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ハヤシライス ほうれん草のサラダ かぼちゃプリン ぎゅうにゅう 牛乳	○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○ 677kcal 29.8g 22.7g 2.4g	
624kcal 27.0g 29.8g 3.3g	711kcal 35.3g 20.4g 2.4g	717kcal 31.8g 20.7g 2.3g		