

10月 献立予定表



れいわ ねんど とうきょうとりつ ひがしくるめとくべつしえんがっこうちやう きくち なおき
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	
○本校の基準○						1		2	
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。		10月は 職能開発科2年の リクエスト給食を 実施します。 ◆がついた料理が リクエストです。		都民の日 15日の牛乳は 「東京牛乳」 になります。		胚芽米入りごはん	
740Kcal	28.0g							なす入り麻婆豆腐	
脂質	食塩相当量							かみかみ和え	
16～24g	2.5g未満							中華春雨スープ	
○今月の平均○		※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。							
703kcal	30.6g							697kcal	30.9g
24.0g	2.4g							24.3g	2.5g
5		6		7		8		9	
胚芽米入りごはん 鯖の幽庵焼き ごま酢あえ フライドポテト みそ汁 牛乳		ジャージャー麺◆ 大豆と煮干の甘辛揚げ 野菜スープ カルピス牛乳ゼリー 牛乳		ドライカレー◆ わかめサラダ◆ 冬瓜の中華スープ プリン 牛乳		胚芽米入りごはん 鮭の塩こうじ焼き ひじきの五目煮 みそ汁 マスカット 牛乳		豚焼肉丼◆ 春雨サラダ みそ汁 ブルーベリーヨーグルト◆ 牛乳	
661kcal	31.1g	690kcal	31.5g	707kcal	30.2g	654kcal	30.5g	703kcal	31.4g
21.4g	2.1g	26.9g	2.4g	23.3g	2.4g	19.3g	1.9g	18.3g	2.4g
12		13		14		15		16	
スポーツの日 		さつまいもご飯 擬製豆腐 磯和え 野菜のうすくず汁 牛乳		胚芽米入りごはん さばのカレー風味焼き ごま和え 大根とじゃこのサラダ みそ汁 牛乳		胚芽米入りごはん ジャンボ揚げ餃子◆ 辛子和え きのこ汁 柿 東京牛乳		ツナチーズトースト ポークマトシチュー ポテトサラダ◆ ぶどうゼリー◆ 牛乳	
		629kcal	25.7g	720kcal	27.5g	642kcal	22.9g	682kcal	33.3g
		19.1g	2.3g	30.0g	2.5g	20.1g	1.9g	30.4g	2.7g
19		20		21		22		23	
食育の日 【北海道旭川の郷土料理】 しょうゆ野菜ラーメン◆ 中華風甘酢漬け キャラメルポテト 牛乳		おやこどん 親子丼 ひじきときゅうりのサラダ みそ汁 牛乳		胚芽米入りごはん あじフライ◆ 蓮根のきんぴら ゴマ入りサラダ 豚汁◆ 牛乳		胚芽米入りごはん チーズインハンバーグ◆ コーンわかめサラダ◆ オニオンスープ みかん 牛乳		あずき 小豆ごはん めかじきのハーブ焼き 野菜のごまじゃこサラダ みそ汁 いがぐりぼうや◆ 牛乳	
719kcal	28.3g	712kcal	30.7g	764kcal	37.3g	748kcal	33.6g	708kcal	30.3g
22.6g	2.3g	24.1g	2.8g	22.8g	2.5g	24.5g	2.5g	20.1g	2.2g
26		27		28		29		30	
ゆかりごはん ひじき入り卵焼き きんぴらごぼう◆ ツナサラダ◆ みそ汁 牛乳		揚げパン(きな粉)◆ 豆入りホワイトシチュー チーズ入りサラダ◆ パイン入りゼリー 牛乳		胚芽米入りごはん 鶏のから揚げ◆ 米粉マカロニのサラダ◆ 野菜スープ りんご 牛乳		胚芽米入りごはん 豚肉の生姜焼き◆ ジャーマンポテト ごまマヨネーズ和え◆ みそ汁 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	
690kcal	28.6g	763kcal	37.2g	750kcal	27.3g	696kcal	34.4g	729kcal	28.3g
23.6g	2.5g	27.6g	2.5g	31.8g	1.8g	24.6g	2.4g	24.5g	2.5g