

令和6年10月予定献立表

都立村山特別支援学校
校長 阿部 智子
栄養士 長内 ゆり

1日(火)			都民の日			2日(水)			豆腐の日			3日(木)			4日(金)			いわしの日																				
			牛乳 ごはん みそ汁(さつまいも、油揚げ) 肉豆腐 ゆかり和え 梨			牛乳 レーズンパン じゃがいものスープ かぼちゃときのこのグラタン 人参ドレッシングサラダ			牛乳 ごはん たぬき汁 いわしの米粉磯部揚げ 野菜のごま酢和え ぶどう			603kcal			574kcal			487kcal			621kcal			507kcal			453kcal			618kcal			548kcal			477kcal		
												7日(月)			8日(火)			9日(水)			10日(木)			目の愛護デー・トマトの日			11日(金)			さつまいもの日(13日)								
牛乳 ひじきごはん みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ) 揚げ出し豆腐おろしだれ ささみと野菜のごまだれ 603kcal 521kcal 454kcal			牛乳 ごはん 豚汁 鮭の塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 かぼちゃ羊羹 601kcal 564kcal 483kcal			牛乳 みそラーメン しゅうまい 即席漬け 黒ごま豆乳プリン 619kcal 582kcal 502kcal			牛乳 キーマカレー 角切り野菜のスープ トマトとカッテージチーズのサラダ ブルーベリーヨーグルト 675kcal 612kcal 552kcal			牛乳 さつまいもごはん みそ汁(小松菜、高野豆腐) 豚肉のしょうが焼き ゆで野菜 なすみそ炒め 605kcal 527kcal 432kcal			14日(月)			15日(火)			16日(水)			17日(木)			18日(金)											
スポーツの日 			十三夜(栗名月) 牛乳 栗ごはん 沢煮椀 さばのみそ煮 磯和え ぶどう 623kcal 532kcal 455kcal			牛乳 ごはん ワンタンスープ マーボー豆腐 春雨の和え物 609kcal 500kcal 420kcal			牛乳 アップルトースト ポークビーンズ ミモザサラダ ミルクティーゼリー 658kcal 597kcal 530kcal			牛乳 ごはん みそ汁(なめこ、豆腐) 鯉の唐揚げケチャップあん しらす和え りんごのコンポート 632kcal 538kcal 467kcal			21日(月)			22日(火)			23日(水)			24日(木)			25日(金)											
沖縄の郷土料理 牛乳 ごはん イナムドッチ シブインブシー にんじんのしりしり パインゼリー 608kcal 567kcal 509kcal			牛乳 スパゲティナポリタン かぶのスープ コーンコールスロー スイートポテト 614kcal 559kcal 562kcal			牛乳 ごはん けんちん汁 さんまの蒲焼き 秋草和え 662kcal 540kcal 463kcal			牛乳 ごはん みそ汁(白菜、わかめ、小松菜) ポークチャップ マセドアンサラダ 切干大根の煮物 617kcal 564kcal 482kcal			牛乳 親子丼 みそ汁(根菜) 小松菜のごま和え うずら豆の甘煮 601kcal 535kcal 460kcal			28日(月)			29日(火)			30日(水)			31日(木)														
「はらぺこあおむし」 牛乳 ゆかりひじきごはん みそ汁(大根、油揚げ) 擬製豆腐 ツナマヨ和え 604kcal 522kcal 469kcal			「はらぺこあおむし」 牛乳 チョコクリームパン ポトフ(ソーセージ入り) 緑の葉っぱとチーズのサラダ はらぺこあおむしのフルーツゼリー 611kcal 559kcal 497kcal			「めっきらもっきらどおんどん」 牛乳 ごはん みそ汁(麩、わかめ) ミートローフ きんぴら さつまいものごま団子 644kcal 571kcal 475kcal			「うらしまたろう」 牛乳 わかめしらすごはん みそ汁(キャベツ、玉ねぎ) 鱈の塩麴焼き ひじきの五目煮 フルーツあんみつ 607kcal 600kcal 532kcal																													

令和6年10月予定使用食材

都立村山特別支援学校

日	牛乳	献立名(普通食)	赤の仲間血や肉になる	黄の仲間脂や力の元になる	緑の仲間味の調子を整える	その他	日	牛乳	献立名(普通食)	赤の仲間血や肉になる	黄の仲間脂や力の元になる	緑の仲間味の調子を整える	その他
2	水	ごはん		米			18	金	ごはん		米		
		みそ汁(さつま芋・油揚げ)	油揚げ×(豆腐)、みそ	さつまいも					みそ汁(なめこ・豆腐)	豆腐、みそ	なめこ、ねぎ×(玉葱)		
		肉豆腐	豚肉、豆腐	砂糖、しらたき	白菜、にんじん、玉葱、こまつな				鯉の唐揚げケチャップあん	かつお	かたくり粉、米粉、じゃがいも、油、砂糖、ごま	しょうが	
		ゆかり和え			キャベツ、きゅうり	ゆかり			しらす和え	しらす干し	油	キャベツ、こまつな、にんじん	
		果物(なし)			なし		りんごコンポート		砂糖	りんご、レモン			
3	木	ぶどうパン		ぶどうパン			21	月	ごはん		米		
		じゃがいものスープ	ベーコン×	じゃがいも	玉葱				イナムドゥチ	豚肉、生揚げ(豆腐)、かまぼこ×、みそ	こんにやく	干し椎茸	
		かぼちゃときのこのグラタン	鶏肉、ベーコン×、牛乳、ピザチーズ	マカロニ、バター、米粉、×パン粉	玉葱、しいたけ、しめじ、ほうれんそう、かぼちゃ				シブインブシー	豚肉、豆腐、みそ	油、砂糖	とうがん、万能ねぎ	
		人参ドレッシングサラダ		油、はちみつ	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん		にんじんしりしり	ツナ、たまご	油	にんじん			
							バイゼリー	寒天	砂糖	パイジューズ、パイ缶			
4	金	ごはん		米			22	火	スパゲティナポリタン	豚肉、ベーコン、粉チーズ	スパゲティ(マカロニ、冷麦)、油、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ピーマン、トマト	
		たぬき汁	油揚げ×(豆腐)、みそ	油、こんにやく	大根、ごぼう、白菜、にんじん、ねぎ				かぶのスープ			かぶ、玉葱、にんじん	
		いわしの米粉磯部揚げ	いわしすり身、あおのり	米粉×、油	ねぎ、しょうが				コーンコールスロー		油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、玉葱、りんご	
		野菜のごま酢和え		油、砂糖、ごま	キャベツ、こまつな、にんじん		スイートポテト	牛乳、生クリーム、たまご×	さつまいも、バター、砂糖				
		果物(ぶどう)			ぶどう								
7	月	ひじきごはん	ひじき、油揚げ×(豆腐)	米、こんにやく、油、砂糖	にんじん、干し椎茸		23	水	ごはん		米		
		みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	みそ	じゃがいも	玉葱				けんちん汁	豆腐	油、こんにやく、さといも	ごぼう、大根、にんじん、ねぎ×	
		揚出し豆腐おろしだれ	豆腐	油、でんぷん、小麦粉×、砂糖	大根、万能ねぎ				さんまの蒲焼き	さんま	かたくり粉、米粉×、油、砂糖	しょうが	
		ささみと野菜のごまだれ	ささ身	ごま、砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん		秋草和え		ごま、砂糖	ほうれんそう、キャベツ、かき			
8	火	ごはん		米			24	木	ごはん		米		
		豚汁	豚肉、豆腐、みそ	油、じゃがいも、こんにやく	にんじん、ごぼう、大根、ねぎ×				みそ汁(わかめ・白菜・小松菜)	わかめ、みそ		白菜、こまつな	
		鮭の塩焼き	銀鮭						ポークチャップ	豚肉	油、砂糖、でんぷん	にんにく、玉葱、にんじん、しめじ×(マッシュルーム)	
		きゅうりとわかめの酢の物	わかめ、しらす干し	砂糖	きゅうり、もやし×				マセドアンサラダ	ブレンヨーグルト×	じゃがいも、ノンエッグマヨ	にんじん、きゅうり	
		かぼちゃ羊羹	寒天	砂糖	かぼちゃ		切り干し大根の煮物	油揚げ×(豆腐)	油、砂糖	切干し大根、にんじん			
9	水	味噌ラーメン	豚肉、みそ	中華めん、油、ごま	もやし×、ねぎ×、玉葱、にんじん、キャベツ	豆板醤	25	金	親子丼	鶏肉、たまご	米、砂糖	玉葱、糸みつば	
		しゅうまい	豚肉、豆腐	砂糖、油、でんぷん、しゅうまいの皮	しょうが、玉葱				みそ汁(根菜)	油揚げ×(豆腐)、みそ	油	ごぼう、大根、にんじん	
		即席漬け	昆布		きゅうり、キャベツ、大根				小松菜のごまあえ		ごま、砂糖	こまつな、にんじん、キャベツ	
		黒ごま豆乳プリン	豆乳、寒天、生クリーム	ごま、砂糖、黒砂糖、水あめ			うずら豆の甘煮	うずら豆	砂糖				
10	木	キーマカレー	豚肉	米、油、小麦粉、バター	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、りんご、トマト	カレー粉	28	月	ゆかりひじきごはん	しらす干し、ひじき	米、油、砂糖、ごま		ゆかり
		角切り野菜のスープ			かぶ、玉葱、にんじん、セロリー×				みそ汁(大根・油揚げ)	油揚げ×(豆腐)、みそ		大根	
		トマトとかぼちゃのサラダ	牛乳	砂糖、油	トマト、キャベツ、きゅうり、レモン				揚げ豆腐	豆腐、鶏肉×、たまご	油、砂糖、でんぷん	にんじん、ねぎ、干し椎茸、しょうが	
		ブルーベリーヨーグルト	ブレンヨーグルト	砂糖	ブルーベリー		ツナマヨネーズ和え	ツナ	ごま、砂糖、ノンエッグマヨ、ごま	キャベツ、こまつな、にんじん			
11	金	さつまいもご飯		米、さつまいも、黒ごま×			29	火	チョコクリームパン	牛乳	パン、チョコレート×、砂糖、コーンスターチ、バター		ココア
		みそ汁(小松菜・高野豆腐)	高野豆腐、みそ		こまつな				ポトフ	ウィンナー×、鶏肉	油、じゃがいも	玉葱、にんじん、キャベツ、セロリー	
		豚肉のしょうが焼き	豚肉	砂糖、油、でんぷん	しょうが				緑の葉っぱとチーズのサラダ	チーズ	砂糖、油	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、玉葱、ピクルス×	
		ゆで野菜			キャベツ、きゅうり、にんじん				はらぺこあおむしのフルーツゼリー	寒天		いちごジャム、レモン、果物(桃、梨、りんご、みかん)	
		なすのみそ炒め	みそ	油、砂糖、でんぷん	なす、玉葱、ピーマン								
15	火	栗ごはん		米、栗、黒ごま			30	水	ごはん		米		
		沢煮鮭	豚肉		ごぼう、にんじん、大根、ねぎ×(玉葱)				みそ汁(白玉麩・わかめ)	わかめ、みそ	白玉麩×	えのき	
		さばの味噌だれ	さば、みそ	砂糖、でんぷん	しょうが				ミートローフ	豚肉、牛乳、たまご×、チーズ	油、パン粉、でんぷん	玉葱、にんじん、グリーンピース	
		磯あえ	のり	油	こまつな、キャベツ、えのき				きんぴら		こんにやく、油、砂糖	にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん	
		果物(ぶどう)			ぶどう		さつまいものごま団子		さつまいも、砂糖、白玉粉×、ごま、油				
16	水	ごはん		米			31	木	わかめしらすごはん	しらす干し、わかめ	米、ごま		
		ワンタンスープ	豚肉	ワンタン、油	もやし、にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな				みそ汁(キャベツ・えのき)	みそ		キャベツ、えのき、こまつな	
		マーボー豆腐	豆腐、豚肉、みそ	油、砂糖、油、でんぷん	しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にら	豆板醤、甜面醤			鰯の塩麹焼き	さわら			塩麹
		春雨のあえもの		はるさめ、油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり				ひじきの五目煮	大豆、ひじき、油揚げ×(豆腐)	こんにやく、油、砂糖	にんじん	
		アップルトースト		パン、バター、はちみつ、砂糖	りんご	シナモン							
17	木	ポークビーンズ	大豆、豚肉、生クリーム	油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、米粉×	しょうが、にんにく、玉葱、マッシュルーム、トマト		※普通食で使用して、形態食で使用しない食材には×、形態食にのみ使用する食材には○、普通食と異なる食材を使用する場合は()内に記載しています。 ※その他の欄には、基本調味料(塩、しょうゆ、酢、みりん、酒、ワイン、ソース、ケチャップ)は記載していません。 ※ほとんど毎日、形態食には、バター、長芋、くず粉、寒天、パン粉、玉ねぎ、ささみを使用しています。						
		ミモザサラダ	たまご	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、玉葱、りんご								
		ミルクティーゼリー	牛乳、寒天、生クリーム	砂糖		紅茶							

※普通食で使用して、形態食で使用しない食材には×、形態食にのみ使用する食材には○、普通食と異なる食材を使用する場合は()内に記載しています。
 ※その他の欄には、基本調味料(塩、しょうゆ、酢、みりん、酒、ワイン、ソース、ケチャップ)は記載していません。
 ※ほとんど毎日、形態食には、バター、長芋、くず粉、寒天、パン粉、玉ねぎ、ささみを使用しています。