

スポーツには **食事** がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。
運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日
ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食
べて栄養をしっかりとると、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にた
とることが大切です。



10月第2月曜日は
「スポーツの日」

●試合・競技当日の食事は？

あさ　　かなら　　た
朝ごはんを必ず食べましょう

あ もの あふら おおつ つひうり
揚げ物や油を多く使った料理
は控え、炭水化物を多く含む
食事を中心に、消化の良い
のがおすすめです。



はん
ご飯

バナナ

う

し あい ぜん こ すい ぶん
試合の前後に水分を
しっかりとり
ましょう

6日(月)	中秋の名月	7日(火)		8日(水)	寒露	9日(木)		10日(金)	目の愛護デー・トマトの日
牛乳 ごはん けんちん汁 さばの塩焼き キャベツのおかか和え さつまいものごま団子 663kcal 542kcal 467kcal	牛乳 ツナコーントースト じゃがいものスープ キャベツサラダ おかしな目玉焼き 560kcal 569kcal 529kcal	牛乳 ごはん 豚汁 がんもどき おひたし 610kcal 552kcal 490kcal		牛乳 ごはん みそ汁 (秋野菜) 鮭のきのこソース 秋草和え 544kcal 507kcal 455kcal		牛乳 ごはん 大根とわかめのスープ 生揚げとキャベツのみそ炒め きゅうりとかぶの華風漬け 530kcal 520kcal 425kcal		牛乳 森のピラフ 野菜のミルクスープ トマトとカッテージチーズのサラダ ミルクゼリーベリーソース 638kcal 644kcal 554kcal	
13日(月)	スポーツの日	14日(火)	さつまいもの日 (13日)	15日(水)	キノコの日	16日(木)	長崎の郷土料理	17日(金)	
	牛乳 さつまいもごはん すまし汁 (もずく・えのき) 筑前煮 茶碗蒸し ごまミルクプリン 648kcal 643kcal 544kcal			牛乳 ごはん みそ汁 (秋野菜) 鮭のきのこソース 秋草和え 544kcal 507kcal 455kcal		牛乳 チャンポン 浦上そばろ 即席漬け りんごのコンポート 546kcal 485kcal 433kcal		牛乳 ごはん みそ汁 (豆腐・わかめ) キャベツメンチカツ ごまあえ 641kcal 517kcal 431kcal	
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)	読み聞かせコラボ	24日(金)	
牛乳 ごはん きんぴら汁 れんこんつくね 野菜と厚揚げのごま酢和え 613kcal 494kcal 411kcal	牛乳 ごはん すまし汁 (麩・わかめ) 鯉の唐揚げケチャップあん ほうれん草とチーズのサラダ 洋梨ゼリー 618kcal 565kcal 494kcal	牛乳 ごはん ワンタンスープ プルコギ ナムル 果物 (巨峰) 589kcal 541kcal 445kcal		牛乳 カレーライス 手作り福神漬け かぶのスープ ごぼうサラダ 606kcal 572kcal 486kcal		牛乳 ココアパン クリームシチュー 鉄骨サラダ 黒ごま豆乳プリン 599kcal 653kcal 593kcal			
27日(月)		28日(火)	霜降	29日(水)	小2 大きなかぶ	30日(木)	小4 にじいろのさかな	31日(金)	中学部 魔女の宅急便
牛乳 みそ焼きうどん すまし汁 (豆腐・ほうれん草) 大根の梅和え 水ようかん 540kcal 462kcal 413kcal	牛乳 ごはん みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ・生揚げ) さわらのもみじ焼き しらす和え 607kcal 557kcal 493kcal	牛乳 中華丼 春雨スープ 大きなかぶのそぼろ煮 コーヒゼリー (ホイップ) 574kcal 514kcal 420kcal		牛乳 わかめしらすごはん たぬき汁 擬製豆腐 磯あえ キラキラウロコのゼリー 575kcal 487kcal 429kcal		牛乳 ぶどうパン 千切り野菜のスープ お魚のパイ風グラタン 人参ドレッシングサラダ 528kcal 510kcal 467kcal			

令和7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	黄の仲間熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	日	牛乳	献立名(普通食)	赤の仲間血や肉になる	黄の仲間熱や力の元になる	緑の仲間体の調子を整える	その他	
2 木	○	ごはん		米			20 月	○	ごはん		米			
		チンゲンサイスープ	ベーコン×		にんにく、しょうが、キャベツ、チンゲンツアイ					きんぴら汁	豚肉、みそ	糸こんにやく、油	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ×	
		えびと豆腐のチリソース	えび、豆腐	でんぶん、油、砂糖	しょうが、にんにく、ねぎ、グリーンピース	豆板醤			れんこんつくね	鶏肉、豆腐、牛乳、たまご×	みそ	パン粉、砂糖、でんぶん	れんこん×	しょうが
		野菜の中華漬け		砂糖、油	だいこん、にんじん、きゅうり、セロリー×				野菜と厚揚げのごま酢和え	生揚げ	油、砂糖、ごま	キャベツ、こまつな、にんじん		
		ぶどうゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース									
3 金	○	ごはん		米			21 火	○	ごはん		米			
		いわしのつみれ汁	いわしすり身、みそ、みそ	かたくり粉、パン粉	ねぎ×(たまねぎ)、しょうが、だいこん、ごぼう、				すまし汁(麴・わかめ)	わかめ	焼きふ(板ふ)	えのき		
		肉じゃが	豚肉	じゃがいも、糸こんにやく、油、砂糖	玉葱、にんじん				鰻の唐揚げケチャップあん	かつお 角切り	かたくり粉、米粉、じゃがいも、油、砂糖、ごま	しょうが		
		小松菜のごまあえ		ごま、砂糖	こまつな、にんじん、キャベツ				ほうれん草とチーズのサラダ	チーズ	砂糖、油	ほうれん草、にんじん、玉葱、きゅうりピクルス(ｽｲｰﾄﾎﾞﾙﾄ)×		
									洋梨ゼリー	寒天	砂糖	洋なし缶		
6 月	○	ごはん		米			22 水	○	ごはん		米			
		けんちん汁	豆腐	油、こんにやく、さといも	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ×				ワントンスープ	豚肉	ワントン、油	にんじん、ねぎ(たまねぎ)、干し椎茸、ほうれんそう		
		さばの塩焼き	さば						ブルコギ	豚肉	砂糖、はちみつ、油、春雨	ねぎ×、にんにく、しょうが、りんご、キャベツ、にんじん、玉葱、にら	コチュジャン	
		キャベツのおかか和え	わかめ、かつお節		キャベツ				ナムル		ごま、砂糖、油	こまつな、もやし×、にんじん、にんにく		
		さつまいものごま団子		さつまいも、砂糖、白玉粉×、ごま、油×					巨峰			巨峰		
7 火	○	ツナコーントースト	ツナ、ピザチーズ	国内産小麦粉食パン、ノンエッグマヨ	玉葱、とうもろこし缶詰(ﾈｰﾙ)		23 木	○	カレーライス	豚肉、牛乳	米、油、じゃがいも、はちみつ、バター、小麦粉	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、りんご、ビューレ	カレー粉、ターメリック、ガラムマサラ	
		じゃがいものスープ	ベーコン×	じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、しめじ(まいたけ)				手作り福神漬け			大根、きゅうり、ナス、れんこん、しょうが		
		キャベツサラダ		油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、りんご				かぶのスープ			にんにく、しょうが、かぶ、玉葱、にんじん		
		おかしな目玉焼き	寒天、牛乳	砂糖	黄桃缶				ごぼうサラダ		油、砂糖、ノンエッグマヨ、ごま	にんじん、ごぼう、きゅうり		
8 水	○	ごはん		米			24 金	○	ココアパン		ココアパン			
		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、だいこん、ねぎ×				クリームシチュー	鶏肉、牛乳、大豆	じゃがいも、バター、米粉	にんじん、玉葱、しめじ(しいたけ)、にんにく、しょうが、ブロッコリー		
		がんもどき	豆腐、えび、鶏肉、ひじき、たまご×	でんぶん、油、砂糖	にんじん、玉葱、しょうが				鉄骨サラダ	ひじき、しらす干し、チーズ	砂糖	だいこん、こまつな、にんじん、レモン		
		おひたし	かつお節		ほうれんそう、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			
9 木	○	ごはん		米			27 月	○	みそ焼きうどん	豚肉、みそ	うどん、油、砂糖	しょうが、にんにく、玉葱、もやし×	にんじん、キャベツ、ピーマン	
		大根とわかめのスープ	わかめ	ごま、油	にんにく、しょうが、だいこん				すまし汁(豆腐・ほうれん草)	豆腐		ほうれんそう		
		生揚げとキャベツのみそ炒め	豚肉、生揚げ(豆腐)、みそ	油、砂糖、でんぶん	しょうが、ピーマン、玉葱、キャベツ、にんじん	テンメンジャン			大根の梅和え	かつお節		だいこん、きゅうり、梅肉		
		きゅうりとかぶの華風漬け		砂糖、油	きゅうり、かぶ				水ようかん	寒天、こしあん	砂糖			
10 金	○	森のピラフ	鶏肉、ベーコン	米、おおむぎ、油、バター	玉葱、にんじん、しめじ×、エリンギ、えのき		28 火	○	ごはん		米			
		野菜のミルクスープ	ベーコン×、大豆、牛乳		にんにく、しょうが、セロリー、かぶ、玉葱、にんじん				みそ汁(芋・玉葱・生揚げ)	生揚げ、みそ	じゃがいも	玉葱		
		トマトとｶﾅﾃﾞﾞﾞﾁｰｽﾞのサラダ	牛乳	砂糖、油	トマト、キャベツ、きゅうり、レモン				さわらのもみじ焼き	さわら	ノンエッグマヨ	にんじん		
		ミルクゼリーベリーソース	牛乳、寒天	砂糖	ブルーベリー、レモン				しらす和え	しらす干し	油	キャベツ、こまつな、にんじん		
									なし				なし	
14 火	○	さつまいもごはん		米、さつまいも、黒ごま			29 水	○	中華丼	豚肉、えび	米、油、でんぶん	干し椎茸(まいたけ)、玉葱、たけのこ、にんじん、はくさい	オイスターソース	
		すまし汁(もずく・えのき)	もずく		えのき、こまつな				春雨スープ		はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ(たまねぎ)、こまつな		
		鶏煎煮	鶏肉	こんにやく、さといも、油、砂糖	干し椎茸、ごぼう、にんじん、れんこん				大きなかぶのそぼろ煮	豚肉	砂糖、でんぶん	かぶ、しょうが、かぶ(葉)×		
		茶碗蒸し	たまご、ささ身、豆腐		にんじん、しめじ、糸みつば				コーヒゼリー(ホイップ)	寒天、生クリーム	砂糖		インスタントコーヒ	
		ごまミルクプリン	寒天、牛乳	砂糖、ごま、黒砂糖、水あめ										
15 水	○	ごはん		米			30 木	○	わかめしらすごはん	しらす干し、わかめ	米、ごま			
		みそ汁(秋野菜)	みそ	さつまいも	はくさい、玉葱				たぬき汁	油揚げ(豆腐)、みそ	油、こんにやく	だいこん、ごぼう、にんじん		
		鮭のきのこソース	銀鮭	バター、油	えのき、まいたけ、しめじ×、にんにく				擬製豆腐	豆腐、鶏肉、たまご	油、砂糖、でんぶん	にんじん、干し椎茸、しょうが		
		秋草和え		ごま、砂糖	ほうれんそう、キャベツ、かき				磯あえ	のり	油	こまつな、キャベツ、えのき		
		チャンポン	豚肉、いか、えび、あさり、さつま揚げ	中華めん、油	にんにく、しょうが、しいたけ、にんじん、玉葱、たけのこ、キャベツ、もやし				キラキラウロコのゼリー	カルピス、寒天		ぶどうジュース、みかん缶、黄桃缶	ブルーハワイシロップ、サイダー	
16 木	○	蒲上そばろ	豚肉	油、しらたき、砂糖	ごぼう、にんじん、もやし×		31 金	○	ぶどうパン		ぶどうパン			
		即席漬け	昆布		きゅうり、キャベツ、だいこん				千切り野菜のスープ			にんにく、しょうが、キャベツ、玉葱、にんじん、セロリー×		
		りんごコンポート		砂糖	りんご、レモン				魔女の宅急便 お魚のバイ風グラタン	まだら(メカジキ)、牛乳、ピザチーズ	油、バター、小麦粉、乾燥パン粉	かぼちゃ、玉葱、しめじ		
									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		
17 金	○	ごはん		米			※本校では、マヨネーズの代用として、卵を使用していない商品を使用しております。 ※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。							
		みそ汁(豆腐・わかめ)	豆腐、わかめ、みそ		えのき									
		キャベツメンチカツ	豚肉、豆腐、たまご	小麦粉、パン粉、油、でんぶん	キャベツ、玉葱、にんじん									
		ごまあえ		ごま、砂糖	ほうれんそう、もやし×、にんじん									

*本校では、マヨネーズの代用として、卵を使用していない商品を使用しております。

*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、ケチャップ等)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。

*形態食では、チーズの代わりにクリームチーズを使用します。