

令和7年度10月 学校給食予定献立表

東京都立町田の丘学園校長
原島 広樹

*牛乳は毎日つきます。

曜日	献立名	1人1食(kcal)		主な材料名		
		普通	中・初期	からだをのりこめる	からだをつくる	体の調子を整える
2 木	豆腐とひき肉のあんかけ丼	680	553	米 ごま油 三温糖 片栗粉	飲用牛乳 豚肉 押し豆腐 赤みそ 白みそ	生姜 にんにく にんじん 干し椎茸 玉ねぎ 赤ピーマン 大根 えのきだけ なめこ ほうれん草 果物
	ひきのこの味噌汁					
	果物（梨の予定）					
3 金	黒砂糖パン	669	591	黒砂糖パン 菜種油 薄力粉 バター 三温糖	飲用牛乳 鮭 調理用牛乳 生クリーム バルメザンチーズ	玉ねぎ にんじん 白菜 マッシュルーム ほうれん草 ホールコーン きゅうり 大根
	鮭のクリーム煮					
	だいこんサラダ					
6 月	御飯	579	550	米 三温糖 さといも	飲用牛乳 鶏肉 しらす干し カットわかめ	生姜 にんにく 大根 こねぎ レモン果汁 小松菜 にんじん 緑豆もやし 玉ねぎ
	鶏肉のみぞれボン酢がけ					
	青菜としらすの和え物					
7 火	里芋のすまし汁	720	603	蒸し中華めん ごま油 菜種油 三温糖 片栗粉 さつまいも 水あめ	飲用牛乳 豚肉 赤みそ カットわかめ	玉ねぎ にんじん だけのこ 干し椎茸 にんにく 生姜 にら 赤ピーマン 長ねぎ きゅうり 大根
	ジャージャー麺					
	わかめと大根のサラダ					
8 水	大学芋	658	556	米 しらすき じゃがいも 菜種油 三温糖 白すりごま	飲用牛乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 緑豆もやし 果物
	御飯					
	肉じゃが					
9 木	ごま和え	709	588	米 もち米 さつまいも 三温糖 菜種油 つきこんにゃく	飲用牛乳 さわら 赤みそ 豚肉 わかめ	ねり梅 にんじん ごぼう 茹でたけのこ 大根 長ねぎ えのきだけ 小松菜 生姜
	果物（梨の予定）					
	さつまいも御飯					
10 金	鯖の梅みそ焼き	714	565	米 菜種油 はちみつ じゃがいも 薄力粉	飲用牛乳 ウィンナー 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン ホールコーン グリンピース セロリ ホールトマト缶 キャベツ かぶ にんじん ほうれん草 かぼちゃ
	五目きんぴら					
	わかめのしょうが汁					
14 火	ジャンバラヤ	629	475	米 菜種油 三温糖 ごま油 さつまいも	飲用牛乳 鶏肉 鶏卵 長ひじき 白みそ 赤みそ	しいたけ にんじん ほうれん草 小松菜 緑豆もやし 玉ねぎ
	アイケアサラダ					
	かぼちゃスープ					
15 水	御飯	722	666	あしたばパン さつまいも 菜種油 薄力粉 バター 三温糖	飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム バルメザンチーズ 脱脂粉乳 大豆	白菜 玉ねぎ にんじん まいたけ ほうれん草 キャベツ きゅうり 赤ピーマン
	あしたばパン					
	秋の香りシチュー					
16 木	ビーンズサラダ	722	586	米 ごま油 じゃがいも 板こんにゃく	飲用牛乳 ぶり 白みそ 鰹さ削 押し豆腐	玉ねぎ 生姜 長ねぎ えのきだけ キャベツ にんじん 小松菜 大根 ごぼう
	御飯					
	ぶりのねぎみそ焼き					
17 金	野菜のおかか和え	718	582	米 菜種油 三温糖 ごま油 片栗粉 日本春雨	飲用牛乳 押し豆腐 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ にら 干し椎茸 赤ピーマン キャベツ きゅうり 果物
	けんちん汁					
	御飯					
20 月	麻婆豆腐	707	569	米 菜種油 三温糖 片栗粉 ごま油 日本春雨	飲用牛乳 豚肉 赤みそ 鶏卵	生姜 ピーマン 赤ピーマン キャベツ 玉ねぎ にんじん だけのこ 白菜 長ねぎ えのきだけ 小松菜 果物
	春雨と卵の中華スープ					
	果物（柿の予定）					
21 火	御飯	642	588	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	飲用牛乳 鮭 刻みのり 白みそ 赤みそ	にんじん えのきだけ 小松菜 キャベツ 玉ねぎ ごぼう
	鮭のもみじ焼き					
	のりあえ					
22 水	味噌汁	637	583	米 菜種油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 三温糖	飲用牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく 生姜 マッシュルーム 玉ねぎ にんじん パセリ きゅうり ホールコーン キャベツ えのきだけ 大根 ほうれん草 果物
	チキンピラフ					
	ポテトサラダ					
23 木	ジュリエンスープ	699	518	米 片栗粉 大豆白絞油 三温糖 菜種油 じゃがいも 糸こんにゃく	飲用牛乳 たら 油揚げ 長ひじき 鶏肉 押し豆腐	玉ねぎ にんじん キャベツ ごぼう 長ねぎ
	果物（りんごの予定）					
	御飯					
24 金	だらの玉ねぎソース	608	556	うどん 菜種油 板こんにゃく 三温糖	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ ツナ カットわかめ	ごぼう 白菜 ふなしめじ 長ねぎ きゅうり 緑豆もやし ホールコーン 果物
	ひじきの和風和え					
	鶏ごぼう汁					
27 月	♪いなかうどん	647	621	米 さつまいも 三温糖 菜種油 白ごま 片栗粉	飲用牛乳 鶏肉 しらす干し 木綿豆腐 油揚げ	ふなしめじ にんじん ごぼう みつば にんにく 長ねぎ キャベツ 大根 小松菜 だけのこ
	ツナとわかめのサラダ					
	♪果物（みかんの予定）					
28 火	吹き寄せ御飯	678	553	米 薄力粉 バター 菜種油 三温糖	飲用牛乳 さわら 鶏肉	ホールコーン きゅうり キャベツ にんじん 白菜 玉ねぎ セロリ
	鶏肉の塩こうじ焼き					
	しらすと野菜の和えもの					
29 水	吉野汁	646	528	米 菜種油 片栗粉 ごま油	飲用牛乳 豚肉 板なしかまぼこ カットわかめ 押し豆腐	生姜 にんにく にんじん 白菜 だけのこ きくらげ 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ 長ねぎ 大根 白桃缶 りんご缶 西洋なし缶
	中華丼					
	わかめと豆腐のスープ					
30 木	フルーツボンチ	778	597	米 薄力粉 パン粉(乾) 大豆白絞油 三温糖	飲用牛乳 豚肉 鶏卵 あおさ 白みそ 赤みそ	にんじん 緑豆もやし キャベツ ほうれん草 えのきだけ 玉ねぎ 白菜
	御飯					
	♪トンカツ丼(だれ)					
31 金	からし和え	631	621	パン粉(乾) 薄力粉 菜種油 三温糖	飲用牛乳 鶏肉 ウィンナー	玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ 白菜 きゅうり 黄ピーマン レモン果汁 果物
	あおさの味噌汁					
	バンブキンパン					
	ポトフ					
	フレンチサラダ					
	果物（りんごの予定）					

* 献立は材料等の都合により変更することがあります。 * ♪のついている献立は、児童・生徒や教職員等からのリクエスト給食です。
* エネルギーは知的障害の中・高等部の摂取量です。
（知的障害：小学部（低）0.6・小学部（高）0.8）（肢体不自由：小学部（低）0.5・小学部（高）0.6・中等部0.8）
* 牛乳一本分のエネルギー量138Kcalを引き、それぞれの係数を掛けると摂取量の目安になります。
* 主食について…普通食が御飯の場合：後期食→軟飯、初期・中期食→お粥
普通食がパンの場合：後期食→蒸しパン、初期・中期食→パン粥
普通食が麺（スパゲティ・中華麺）の場合：後期食→軟らかスパゲティ・軟らか中華麺、初期・中期食→軟らか冷麦