令和８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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)		主な材料名		
		普通	中・初期	力や熱のもとになる	からだをつくる	体の調子を整える
2 金	豆腐とひき肉のあんかけ丼 きのこの味噌汁 果物（なし）	680	548	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・えのきたけ・なめこ ほうれん草・なし
5 月	ご飯 回鍋肉 春雨と卵の中華スープ	669	527	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 たけのこ・白菜・長ねぎ・ えのきたけ・小松菜
6 火	♪ジャージャー麺 わかめと大根のサラダ 磯辺ポテト	668	542	蒸し中華めん・ごま油・菜種油・三温糖・片栗粉・じゃがいも 大豆白絞油	飲用牛乳・豚肉・赤みそ わかめ・青のり	玉ねぎ・にんじん・たけのこ 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
7 水	ご飯 魚のねぎみそ焼き 野菜のおかか和え けんちん汁	715	589	米・ごま油・じゃがいも 板こんにゃく	飲用牛乳・ぶり ・白みそ・鰹糸削・ 押し豆腐	玉ねぎ・生姜・長ねぎ えのきたけ・キャベツ・にんじん 小松菜・大根・ごぼう
8 木	ご飯 五目厚焼き卵 小松菜とひじきの和え物 さつまいもの味噌汁	628	465	米・菜種油・三温糖・ごま油 さつまいも	飲用牛乳・鶏肉き・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
9 金	♪ジャンバラヤ アイケアサラダ かぼちゃスープ	714	567	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 無添加ベーコン・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
13 火	ご飯 トンカツ からし和え あおさの味噌汁	733	605	米・薄力粉・パン粉 大豆白絞油・三温糖	飲用牛乳・豚ヒレ・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・えのきたけ・玉ねぎ 白菜
14 水	吹き寄せご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ゆず和え 吉野汁	619	584	米・さつまいも・三温糖 菜種油・片栗粉	飲用牛乳・鶏肉・鶏肉・鶏肉 木綿豆腐・油揚げ	ぶなしめじ・にんじん・ごぼう 糸みつば・にんにく・長ねぎ 大根・キャベツ ゆず果汁・小松菜・たけのこ
15 木	あしたばパン 秋の香りシチュー ビーンズサラダ	650	685	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・パルメザンチーズ 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
16 金	ご飯 鰆の梅みそ焼き 五目きんぴら わかめのしょうが汁	693	567	米・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 たけのこ・大根・えのきたけ 小松菜・生姜
19 月	ご飯 麻婆豆腐 春雨中華サラダ 果物（なし）	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 なし
20 火	ミートソーススパゲッティ イタリアンサラダ 果物（みかん）	707	541	スパゲティ・オリーブ油 菜種油・薄力粉・バター・三温糖	飲用牛乳・豚肉 パルメザンチーズ	パセリ・にんにく・生姜 にんじん・玉ねぎ マッシュルーム缶・セロリ グリンピース・大根・きゅうり 赤ピーマン・黄ピーマン ・早生みかん
21 水	ご飯 鮭のもみじ焼き のりあえ 味噌汁	687	614	米・ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	飲用牛乳・銀さけ・刻みのり 白みそ・赤みそ	にんじん・えのきたけ・小松菜 キャベツ・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ
22 木	ご飯 鶏肉のみぞれポン酢がけ 青菜としらすの和え物 里芋のすまし汁	579	543	米・三温糖・さといも	飲用牛乳・鶏肉・しらす干し 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
23 金	ご飯 たらの玉ねぎソース ひじきの和風和え 鶏ごぼう汁	702	511	米・片栗粉・大豆白絞油 三温糖・菜種油・じゃがいも 板こんにゃく	飲用牛乳・まだら ・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
26 月	ご飯 鰆のカレームニエル キャベツとコーンのサラダ チキンと野菜のスープ	678	554	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
27 火	チキンピラフ ポテトサラダ ジュリエンヌスープ	605	549	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・無添加ベーコン	にんにく・生姜 マッシュルーム缶・玉ねぎ にんじん・パセリ・きゅうり ホールコーン・キャベツ 大根・えのきたけ
28 水	ご飯 肉じゃが ごま和え 果物（柿）	676	556	米・しらたき・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 ほうれん草・緑豆もやし・かき
29 木	中華丼 わかめと豆腐のスープ 果物（りんご）	622	543	米・菜種油・片栗粉・ごま油	飲用牛乳・豚肉・かまぼこ わかめ・押し豆腐	生姜・にんにく・にんじん・白菜 たけのこ・きくらげ・玉ねぎ 小松菜・えのきたけ・長ねぎ 大根・りんご
30 金	パンプキンパン チリコンカン ひじきとチーズのサラダ	653	538	パンプキンパン・じゃがいも 菜種油・三温糖	飲用牛乳・大豆・豚肉 無添加ベーコン・長ひじき プロセスチーズ	玉ねぎ・にんじん・にんにく ホールトマト缶・グリンピース 大根・小松菜

＊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・中高等部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