

令和6年10月 予定献立表

東京都立臨海青海特別支援学校

月		火	水	木	金
		1	2	3	4
		 とみん ひ 都民の日	ご飯 まつかげや 松風焼き ふうみつ 風味漬け きのご汁 ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	ご飯 さば たつあ 鯖の竜田揚げ からし和え みそしる 味噌汁 (かぼちゃ・えのき) ぎゅうにゅう 牛乳	ご飯 とりにく 鶏肉のバーベキューソースがけ こな いも 粉ふき芋 シーザーサラダ やさい 野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳
7	8	9	10	11	
ご飯 さわら さいきょうや 鯖の西京焼き かぼちゃのマヨネーズ和え のっぺい汁 りんご ぎゅうにゅう 牛乳	ご飯 マーボーなす じゃこサラダ はるさめ 春雨スープ ぎゅうにゅう 牛乳	あしたばパン あき 秋のクリームシチュー カラフルサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ちゅうかどん 中華丼 はるさめ 春雨サラダ とうふ 豆腐とわかめのスープ ぎゅうにゅう 牛乳	メキシカンライス ハニードレッシングサラダ とうにゅう 豆乳スープ みかんゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	
14	15	16	17	18	
 スポーツの日 	くり ご飯 十三夜 さけ て や 鮭の照り焼き ゆかり和え すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ご飯 ぶたにく なまあ 豚肉と生揚げのみそ炒め きりぼしだいこん す あ 切干大根のごま酢和え ちゅうか 中華スープ ぎゅうにゅう 牛乳	ツナクリームスパゲッティ 豚肉 パプリカのサラダ シュリエンヌスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ご飯 ちくさや 干草焼き ひじきのお浸し あすかじる 飛鳥汁 ぎゅうにゅう 牛乳	
21 中学部のみ	22	23	24	25	
ご飯 ポテトコロッケ ごま和え とんじる 豚汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ご飯 とりにく しょうがや 鶏肉の生姜焼き ごもく 五目きんぴら おかか和え みそしる 味噌汁 (じゃが芋・玉葱) ぎゅうにゅう 牛乳	ココアパン マカロニのクリーム煮 ブロッコリーのサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ご飯 カレイの煮つけ じゃが芋のおかか和え みぞれ汁 かき 柿 ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉 ルーローハン きのことわかめのサラダ とうふ あおな 豆腐と青菜のスープ ぎゅうにゅう 牛乳	
28	29	30	31	19 (土) 小学部のみ	
ご飯 にくどうふ 肉豆腐 うめあ 梅和え みそしる 味噌汁 (さつま芋・えのき) ぎゅうにゅう 牛乳	ご飯 さば や 鯖のカレー焼き じゃが芋の香味揚げ ね あ 練りごま和え けんちん汁 ぎゅうにゅう 牛乳	きつねどん 寒天の和え物 さつま汁 コマ ぎゅうにゅう 牛乳	卵 チキンピラフ わらさき 紫キャベツのサラダ まめ やさい 豆と野菜のスープ パンプキンケーキ ぎゅうにゅう 牛乳	キーマカレー コールスローサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう 牛乳	

☆ 献立の右の欄には現在アレルギー等の理由で除去対応している食品を表示しています。

(牛乳・乳製品【乳】、小麦、鶏卵【卵】、エビ、カニ、豚肉、牛肉、ゴマ、リンゴ、長芋)

☆ 本校では、ナッツ類全般・アカウオ・魚卵・そば・バナナ・山芋・キウイフルーツ・生パイナップル・納豆・グレープフルーツの提供は行っておりません。

☆ マヨネーズは、エッグケアマヨネーズ(卵不使用マヨネーズ)を使用しています。

☆ 材料等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

☆ 栄養価平均

	I礼拝 -	たんぱく質	脂質	食塩相当量
小学部(低)	509Kcal	21.9g	18.4g	1.9g
小学部(高)	564Kcal	24.0g	20.0g	2.1g
中学部	673Kcal	28.3g	23.0g	2.6g





給食だより



令和6年10月
東京都立臨海青海特別支援学校

きび あつ お あさゆう すず くき なが あき きこう
厳しい暑さも終わり、朝夕は涼しい空気が流れてきました。秋はすごしやすい気候

のうえ、おいしい食べ物がたくさん出回りますので、ますます食欲がでできますね！

これからの季節は夏の太陽をあびてたくさんの栄養をたくわえた木々たちが、実をみのらせ
ます。ぶどう・りんご・柿など色とりどりの果物のほか、野菜・栗・きのこ・魚など秋が
しゅん た もの きゅうしょく あき た もの い さが
旬の食べ物がたくさんあります。給食にも秋の食べ物を取り入れていきますので、探してみ
てくださいね！



ぶどう



きのこ



くり



かき
などなど...

きゅうしょくなか
給食の中に
あき さが
秋を探してみましよう！

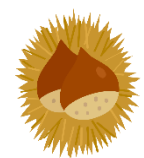


10月15日は「十三夜」

いちねん つき み じゅうごや やく げつご まんげつ すこ
一年のうちでいちばん月がきれいに見える「十五夜」から約1か月後、満月になる少し
まえ つき じゅうさんや じゅうごや さとも しゅうかく じき いもめいげつ
前の月を「十三夜」といいます。十五夜のはころは里芋が収穫できる時期なので「芋名月」
よ じゅうさんや ころ くり しゅうかく くりめいげつ よ
と呼ばれますが、十三夜のはころは栗が収穫できるので「栗名月」と呼ばれます。

がつ にち きゅうしょく じゅうさんや
10月15日の給食は十三夜にちなんで

くり たの
「栗ごはん」です。お楽しみに！



給食試食会を実施します！

さくねんど ひ つづ きゅうしょくかい かいさい しょうさい ごじつはいふ し
昨年度の引き続き、給食試食会を開催いたします。詳細は後日配付するお知らせを

ごらん どうじつ こさま おな きゅうしょくめ あ ほんこう きゅうしょく
御覧ください。当日はお子様と同じ給食を召し上がっていただくとともに、本校の給食

しょうかい
についてご紹介いたします。

