

令和7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
リクエスト給食が始まります！ 今月は小学部3・4年生と中学部2年生のみなさんからリクエストされた献立を取り入れています。 ★がリクエスト献立です。お楽しみに！！ 		1	2	3
		 とみん ひ 都民の日	チキンピラフ ☆ かぼちゃのサラダ ☆ ミネストローネスープ ☆ もも桃ゼリー ☆ ぎゅうにゅう牛乳	ご飯 さば こうみ や 鯖の香味焼き ☆ のり ^あ 和え みそしる いち 味噌汁(さつま芋・ごぼう) ☆ なし梨 ぎゅうにゅう牛乳 
6	7	8	9	10
くり ^{はん} 栗ご飯 ☆ さんまのかば ^や 焼き からし ^あ 和え ☆ すまし ^{じる さといち} 汁(里芋・かまぼこ) ぎゅうにゅう牛乳 	ご飯 じぶに ^あ 治部煮 ツナ ^あ 和え みそしる いち 味噌汁(じゃが芋・えのき) ☆ ぎゅうにゅう牛乳	スパゲッティミートソース ☆ ブロッコリーとさつま芋のサラダ ☆ コンソメスープ ぎゅうにゅう牛乳	チキンカレー ☆ フレンチサラダ やさい野菜スープ ぎゅうにゅう牛乳	ご飯 とり ^て に ^や 鶏肉の照り焼き ☆ ひじきの ^{ひた} お浸し 豆乳 ^{とうにゅう} 汁 ☆ りんご ☆ ぎゅうにゅう牛乳 
13	14	15	16	17
 スポーツの日	ご飯 まーぼ ^あ 豆腐 ☆ きりぼ ^あ だいこん 切干大根の中華和え サムゲタン ぎゅうにゅう牛乳	ご飯 さけ しおや ^あ 鮭の塩焼き ☆ ごま ^あ 和え ☆ みそしる はくさい あぶらあ ^あ 味噌汁(白菜・油揚げ) ぶどう ☆ ぎゅうにゅう牛乳	きなこ ^あ 揚げパン ☆ ポトフ ☆ ゴマハニードレッシングサラダ ☆ ぎゅうにゅう牛乳	ご飯 ハンバーグ ☆ ポテトサラダ ☆ コーンスープ ☆ ぎゅうにゅう牛乳 
20 中学部のみ	21	22	23	24
ご飯 とり ^あ に ^あ 鶏肉のから揚げ ☆ さんしよく ひた ^あ 三色お浸し みそしる だいこん いち 味噌汁(大根・さつま芋) みかんゼリー ☆ ぎゅうにゅう牛乳	ご飯 おやこ ^あ に ^あ 親子煮 おか ^あ か ^あ 和え みそしる だいこん 味噌汁(かぼちゃ・大根) ぎゅうにゅう牛乳	ジャー ^{めん} ジャー ^あ 麺 ☆ ナムル ちゅうか ^あ 中華スープ ☆ ぶどうゼリー ☆ ぎゅうにゅう牛乳	プルコギ ^{どん} 丼 ☆ チョレギ ^あ サラダ ☆ とうふ ^あ 豆腐のチゲスープ ☆ ぎゅうにゅう牛乳	ご飯 さば ^あ 鯖のカレー焼き ☆ じゃが芋 ^{いち} のおか ^あ か ^あ 和え けんちん汁 フルーツポンチ ☆ ぎゅうにゅう牛乳
27	28	29	30	31
ご飯 ぶた ^あ に ^あ 豚肉の生姜焼き ☆ 粉 ^{いち} ふき芋 ちくさ ^あ 千草和え みそしる 味噌汁 ぎゅうにゅう牛乳	ココアパン ☆ あき ^あ 秋のクリームシチュー だいこん ^あ 大根とツナのサラダ ぎゅうにゅう牛乳 	ガパオ ^あ ライス ☆ はる ^あ さめ 春雨サラダ ☆ わかめスープ ぎゅうにゅう牛乳	ご飯 あつや たまご ^あ 厚焼き玉子 ☆ きんぴら ^あ ごぼう ☆ とん ^あ じ ^あ 豚汁 ☆ ぎゅうにゅう牛乳	メキシカン ^あ ライス ☆ むら ^あ さき 紫キャベツのサラダ やさい野菜スープ パンプキン ^あ ケーキ ぎゅうにゅう牛乳 

【本校の給食について】

☆ 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、すいか、メロン)

☆ 本校では、ピーナッツ・ナッツ類全般(クリ・ゴマを除く)・魚卵・そば・バナナ・キウイフルーツ・生パイナップル・納豆・グレープフルーツ・長芋・山芋 を使用しません。

☆ マヨネーズは、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ございます。予め御了承ください。

18(土) 小学部のみ

ご飯
 とり^あに^あ 鶏肉のから揚げ ☆
 さんしよく ひた^あ
 三色お浸し
 みそしる だいこん いち
 味噌汁(大根・さつま芋)
 みかんゼリー ☆
 ぎゅうにゅう牛乳

☆ 栄養価平均



	I補 ^あ キ ^あ -	たんぱく質	脂質	食塩相当量
小学部(低)	515Kcal	22.3g	18.9g	2.0g
小学部(高)	571Kcal	24.5g	20.5g	2.2g
中学部	682Kcal	28.9g	23.7g	2.7g





給食だより



令和7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。秋は過ごしやすい気候のうえ、お
た もの でまわ かき くだもの くり さかな
いしい食べ物がたくさん出回ります。ぶどう・りんご・柿などの果物のほか、栗・きのこ・魚な
ど旬の食べ物がたくさんあります。給食にも秋の食材を取り入れていきますので、どんな食材
はい さが
が入っているのか探してみてくださいね！



がつ む い か

じ ゆ う ご や

10月6日は「十五夜」



ことし じゅうごや がつ がつむいか じゅうごや ねん
今年の「十五夜」は、9月ではなく、10月6日です。十五夜は1年のうちでもっともき
れいに見える日です。ちょうど里芋の収穫時期でもあるため、「芋名月」とも言われ、里
芋をお供えすることがあります。給食でも、芋名月にちなみ、里芋を使ったすまし汁を提
供します。また、十五夜の頃には稲が育ち、お米の収穫時期にもなります。お月見の時に
「すすき」をお供えするのは、すすきの白い尾花が稲穂に似ているので、お米の収穫を喜
び、感謝する意味もあるそうです。



きゅうしよくし し ょ く か い

じ っ し

給食試食会を実施します！



さくねんど ひ つづ きゅうしよくししよくかい かいさい しょうさい ごじつはいしん し ごらん
昨年度に引き続き、給食試食会を開催いたします。詳細は後日配信するお知らせを御覧くだ
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、本校の給食について御紹介
いたします。

【9月の給食の御紹介】



9/9（火）重陽の節句の献立

ご飯・さばの塩焼き
おくらともやしのおかか和え
菊花汁・ぶどう・牛乳

☆重陽の節句は「菊の節句」とも言われており、健康長寿を願います。

