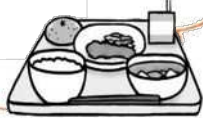


令和8年10月 予定献立表

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2・3年生と中学部2年生のみさんからリクエストされた献立を取り入れています。たくさんのリクエスト、ありがとうございました！ ★がリクエスト献立です。お楽しみに！！ 						1		2	
						 とみん ひ 都民の日		ごはん さば こうみ や 鯖の香味焼き ☆ のり和え ☆ みそしる いも たまねぎ 味噌汁(じゃが芋・玉葱) ☆ もも 桃ゼリー ☆ ぎゅうにゅう 牛乳 牛乳	
5		6		7		8		9	
ごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き ☆ ちくさ あ 千草和え とうにほるる 豆乳汁 ☆ りんご ☆ ぎゅうにゅう 牛乳 	ごはん にく 肉じゃが しらす あ え みそしる とうふ 味噌汁(豆腐・ねぎ) リンゴ ぎゅうにゅう 牛乳	きな あ こ揚げパン ☆ ポトフ コーンサラダ ☆ ぎゅうにゅう 牛乳	小麦 乳 ハヤシライス(牛肉) ☆ コールスローサラダ ☆ やさい 野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん さけ し おや 鮭の塩焼き ☆ からし あ え みそしる はくさい あぶらあ 味噌汁(白菜・油揚げ) ☆ ぶどう ☆ ぎゅうにゅう 牛乳 牛乳					
12		13		14		15		16	
 スポーツの日 	ごはん さわら やく み や 鯖の葉味焼き あお 青のりポテト ☆ ひじき ひた のお浸し よし のじる 吉野汁 ぎゅうにゅう 牛乳	ジャージャーめん ☆ わかめスープ ☆ みかんゼリー ☆ ぎゅうにゅう 牛乳	小麦 乳 ごはん ぶたにく なま あ み そ いた 豚肉と生揚げの味噌炒め ちゅうか 中華スープ フルーツヨーグルト ☆ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん チキンカツ ☆ おかか あ え みそしる いも 味噌汁(さつま芋・ごぼう) ぎゅうにゅう 牛乳 牛乳					
19 中学部のみ		20		21		22		23	
キーマカレー ☆ グリーンサラダ コンソメスープ ☆ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん にく とうふ 肉豆腐 ごま和え なめ じ り なめこ汁 ☆ ぎゅうにゅう 牛乳	ココアパン ☆ あき 秋のクリームシチュー ☆ だいず 大豆サラダ ゴマ ぎゅうにゅう 牛乳 	小麦 乳 ごはん あつ や た ま ご 厚焼き玉子 ☆ ツナ和え ☆ とん じ り 豚汁 ☆ ぎゅうにゅう 牛乳	くり はん 栗ご飯 卵 さけ 鮭のもみじ焼き ☆ さんし ゃく ひ た 三色お浸し けんちん じ り 汁 ぶどうゼリー ☆ ぎゅうにゅう 牛乳 牛乳 十三夜 					
26		27		28		29		30	
ごはん まーぼー とうふ 麻婆豆腐 はるさめ 春雨サラダ ☆ サムゲタン ☆ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん カレイのバーベキューソース さつま芋のマヨネーズ和え とうにゅう 豆乳コンソメスープ ☆ りんごゼリー ☆ ぎゅうにゅう 牛乳	にく や ま い 肉野菜うどん ☆ うめ あ 梅和え ☆ だい が く い も 大学芋 リンゴ ぎゅうにゅう 牛乳	小麦 乳 ごはん おや こ に 親子煮 じゃこサラダ みそしる たまねぎ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) ぎゅうにゅう 牛乳	卵 タコライス ☆ 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 牛乳 					

【本校の給食について】

★ 献立の右の欄には、食物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、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・そら豆・豆板醤 を使用しません。

★ マヨネーズは、卵不使用のものを使用します。

★ 今年度、給食のご飯(白飯)については、基本的には専門業者による委託炊飯といたします。

★ 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。

17(土) 小学部のみ

キーマカレー ☆
 グリーンサラダ
 コンソメスープ ☆

牛乳

★ 栄養価平均



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
小学部(低)	524Kcal	22.7g	19.6g	1.9g
小学部(高)	581Kcal	25.0g	21.3g	2.1g
中学部	695Kcal	29.5g	24.7g	2.6g



給食だより 10月

令和8年9月18日

東京都立臨海青海特別支援学校

校長 小原 由嗣

日中はまだ暑さを感じる日もありますが、朝夕は少しずつ秋らしい日も出てきました。秋は「実りの秋」と呼ばれるように、おいしい食べ物がたくさん収穫される季節です。給食でも、さつまいもやきのこ、りんごなど旬の食材を取り入れ、季節を感じられる献立を提供していく予定です。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では毎日たくさんの食品が廃棄されており、大きな社会問題となっています。

学校給食では、食材を無駄なく使う工夫をしながら、子どもたちに食べ物を大切にする気持ちを伝えています。また、自分に合った量を知り、食べられる分をおいしく食べきることも大切にしています。給食時間にできる取り組みを以下の表に記載しました。給食や毎日の食事を通して、「もったいない」という気持ちと「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の心を育てていきたいですね。

 ① 食べる前	// ② 食べているとき	 ③ 食べた後
 手をきれいに洗う	 苦手なものにも少し挑戦する	 食器をていねいに片づける
 「いただきます」の気持ちをもつ	 食べ物を大切にする	 食べ残しを振り返る
 自分に合った量を知る		 「ごちそうさま」の感謝を伝える

📌 給食試食会を実施します 📌

保護者の皆様に、学校給食への理解を深めていただく機会として、今年度も給食試食会を実施する予定です。当日は、実際の給食を試食し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。実施日時や申込方法等の詳細につきましては、後日改めて Classi でお知らせいたします。

