



学校給食献立予定表



令和6年11月

東京都立練馬特別支援学校

月	火	水	木	金
				1
<p>しょくよくのあき たべすぎないでね!</p>	<p>よくかんでね!</p>	<p>※都合により献立内容を変更させていただきますことがあります。</p> <p>※表内の数値 エネルギー/たんぱく質/塩分は 日本食品標準成分表2020年版 (8訂)で算出しています。</p> <p>※食品名は、おもに使用する 食材です。</p>	<p>今月の平均栄養素量</p> <p>エネルギー 752kcal</p> <p>たんぱく質 33.4g</p> <p>脂質 24.6g</p> <p>塩分 3.3g</p>	<p>ご飯</p> <p>チカラの中華スープ</p> <p>黒酢酢豚</p> <p>糸寒天のサラダ</p> <p>牛乳(180ㇺ)</p> <p>755kcal/31.7g/24.5g/3.1g</p> <p>豚肉、牛乳、きくらげ、大豆、もやし、しらしめ、 じ、菊、赤ハブリカ、黄ハブリカ、玉葱、ピーマン、キャ ベツ、きゅうり、人参、にんにく、米、ごま油、薄 力粉、ごま</p>
4	5	6	7	8
<p>文化の日 (振替休日)</p> <p>秋の読書の</p>	<p>ご飯</p> <p>おくずかけ</p> <p>生揚げと豚肉のピリ辛味噌炒め</p> <p>お浸し</p> <p>牛乳(180ㇺ)</p> <p>772kcal/39.1g/24.0g/3.2g</p> <p>油揚げ、生揚げ、豚肉、豆腐、牛乳、人参、椎 茸、生姜、にんにく、キャベツ、ごぼう、しめじ、ね ぎ、もやし、青梗菜、米、里芋、しらたき、豆豉、 ひやむぎ、ごま油</p>	<p>きのこのミートスパゲッティ</p> <p>オニオンスープ</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>牛乳(180ㇺ)</p> <p>742kcal/37.1g/26.5g/4.2g</p> <p>豚肉、大豆、高野豆腐、チーズ、ベーコン、牛乳、 にんにく、セロリ、玉葱、えのき茸、しめじ、エリン ギ、グリーンピース、キャベツ、もやし、ブロッコリー、人 参、スパゲッティ、オリーブ油</p>	<p>ご飯</p> <p>じゃが芋の味噌汁</p> <p>鯖のおろしがけ</p> <p>オイスター炒め</p> <p>ツナサラダ</p> <p>牛乳(180ㇺ)</p> <p>757kcal/30.5g/27.4g/3.2g</p> <p>鯖、ツナ、牛乳、大根、小松菜、生姜、にんにく、 もやし、キャベツ、人参、にら、きゅうり、玉葱、米、 じゃが芋、油、オイスターソース</p>	<p>えびと厚揚げの五目丼</p> <p>スーラータン</p> <p>チョコレートサラダ</p> <p>牛乳(180ㇺ)</p> <p>734kcal/35.1g/21.7g/3.9g</p> <p>鶏肉、生揚げ、えび、豚肉、卵、牛乳、にんにく、 生姜、玉葱、人参、椎茸、ねぎ、白菜、青 梗菜、きくらげ、糸みつば、キャベツ、きゅうり、レ モン、米、ごま油、オイスターソース</p>
11	12	13	14	15
<p>カレーうどん</p> <p>豆腐サラダ</p> <p>大学芋</p> <p>牛乳(180ㇺ)</p> <p>763kcal/27.0g/20.6g/3.5g</p> <p>豚肉、油揚げ、豆腐、牛乳、玉葱、人参、ねぎ、 小松菜、キャベツ、きゅうり、トマト、うどん、じゃが 芋、ごま油、さつま芋、ごま</p>	<p>ご飯</p> <p>舞茸のすまし汁</p> <p>メンチカツ(ソース)</p> <p>キャベツのゆかり和え</p> <p>果物(柿)</p> <p>牛乳(180ㇺ)</p> <p>743kcal/28.7g/20.3g/2.0g</p> <p>わかめ、豚肉、大豆、牛乳、人参、舞茸、キャ ベツ、玉葱、小松菜、大根、柿、米、薄力粉、パン 粉、油、ごま</p>	<p>豚肉とごぼうのご飯</p> <p>鶏ひき肉の呉汁</p> <p>鉄骨サラダ</p> <p>豆乳きな粉プリン</p> <p>牛乳(180ㇺ)</p> <p>720kcal/27.9g/26.5g/2.7g</p> <p>豚肉、油揚げ、豚肉、豆腐、大豆、ひじき、しら す干し、豆乳、きな粉、牛乳、ごぼう、人参、さ やいんげん、大根、キャベツ、小松菜、米、油、さ つま芋、ごま、ごま油</p>	<p>シーフードピラフ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>牛乳(180ㇺ)</p> <p>747kcal/30.3g/20.4g/3.6g</p> <p>鶏肉、あさり、えび、いか、豚肉、ベーコン、牛乳、 玉葱、マッシュルーム、人参、とうもろこし、クリン ピース、にんにく、セロリ、トマト(缶)、キャベツ、きゅう り、赤ハブリカ、とうもろこし、ぶどうジュース、リ んご(缶)、米、バター、油、じゃが芋、マカロ</p>	<p>ご飯</p> <p>鶏肉とかぶのすまし汁</p> <p>鮭のちゃんちゃん焼き風</p> <p>大豆とひじきの煮物</p> <p>梅ドレッシングサラダ</p> <p>牛乳(180ㇺ)</p> <p>769kcal/38.4g/23.2g/3.6g</p> <p>鮭、ひじき、大豆、わかめ、牛乳、ほうれん草、 キャベツ、人参、玉葱、しめじ、ピーマン、かぶ、さ やいんげん、大根、きゅうり、トマト、切干、大 根、梅干し、米、豆豉、薄力粉、バター、こんにゃ く、ごま油</p>
18	19	20	21	22
<p>しらす入り菜飯</p> <p>大根と油揚げの味噌汁</p> <p>肉じゃが</p> <p>高野豆腐のごま和え</p> <p>牛乳(180ㇺ)</p> <p>763kcal/37.3g/23.6g/3.9g</p> <p>しらす干し、油揚げ、豚肉、高野豆腐、ツナ、牛 乳、もみ菜、大根、ねぎ、玉葱、人参、さやいん げん、きゅうり、もやし、ほうれん草、米、ごま 油、こんにゃく、じゃが芋、ごま</p>	<p>ミートサンド</p> <p>アルファベットスープ</p> <p>まごわやさしいサラダ</p> <p>オレンジゼリーのヨーグルトかけ</p> <p>牛乳(180ㇺ)</p> <p>739kcal/37.3g/27.9g/4.1g</p> <p>豚肉、ベーコン、大豆、チーズ、牛乳、鶏肉、わか め、ひよこ豆、しらす干し、ヨーグルト、にんにく、 生姜、玉葱、人参、赤ハブリカ、グリーンピース、きゅ うり、キャベツ、えのき茸、オレンジジュース、蜜柑 (缶)、パン、薄力粉、マカロニ、じゃが芋、ごま</p>	<p>味噌豚丼</p> <p>けんちん汁</p> <p>おかか和え</p> <p>牛乳(180ㇺ)</p> <p>731kcal/35.0g/18.7g/3.0g</p> <p>豚肉、豆腐、かつお節、牛乳、生姜、玉葱、え のき茸、さやいんげん、ごぼう、大根、人参、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、米、麦、油、こんにゃく、 ごま油、里芋、こんにゃく、オイスターソース</p>	<p>五目チャーハン</p> <p>たけのこ中華スープ</p> <p>ひじきのナムル</p> <p>杏仁豆腐</p> <p>牛乳(180ㇺ)</p> <p>769kcal/32.0g/26.1g/3.9g</p> <p>豚肉、卵、鶏肉、ベーコン、ひじき、無糖練乳、牛 乳、生姜、ねぎ、人参、椎茸、玉葱、もやし、 小松菜、にんにく、蜜柑(缶)、米、ごま油、ア モンドエッセンス</p>	<p>ご飯</p> <p>飛鳥汁</p> <p>ほっけのみりん揚げ</p> <p>ひじきとこんにゃくのきんぴら</p> <p>さつま芋とじゃが芋のサラダ(卵不使用マヨ)</p> <p>牛乳(180ㇺ)</p> <p>793kcal/32.6g/28.5g/3.2g</p> <p>鶏肉、豆腐、ほっけ、ひじき、牛乳、大根、人 参、ごぼう、さやいんげん、きゅうり、玉葱、と うもろこし、米、ごま油、こんにゃく、じゃが芋、 さつま芋、卵不使用マヨネーズ、ごま</p>
25	26	27	28	29
<p>ご飯</p> <p>しめじの中華スープ</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>もやしのにんにく和え</p> <p>牛乳(180ㇺ)</p> <p>749kcal/36.2g/27.8g/3.1g</p> <p>豆腐、豚肉、高野豆腐、牛乳、しめじ、大根、 人参、小松菜、生姜、にんにく、玉葱、椎 茸、大豆、もやし、きゅうり、米、ごま油、 春雨、オイスターソース</p>	<p>ココアパン</p> <p>さつま芋のシチュー</p> <p>野菜サラダ(バジルドレッシング)</p> <p>果物(菊花みかん)</p> <p>牛乳(180ㇺ)</p> <p>734kcal/28.4g/32.3g/2.9g</p> <p>ベーコン、鶏肉、クリームチーズ、牛乳、にんにく、 玉葱、人参、しめじ、キャベツ、きゅうり、トマト、み かん、ココアパン、油、さつま芋、バター、薄力粉</p>	<p>ご飯</p> <p>かぶの味噌汁</p> <p>豚肉の生姜炒め</p> <p>青のりポテト</p> <p>野菜の辛子和え</p> <p>牛乳(180ㇺ)</p> <p>733kcal/37.7g/21.5g/2.7g</p> <p>油揚げ、豚肉、高野豆腐、青海苔、牛乳、か ぶ、生姜、玉葱、人参、もやし、小松菜、えのき 茸、米、油、じゃが芋、オリーブ油、春雨</p>	<p>バターチキンカレー</p> <p>キャベツサラダ(ごまドレ)</p> <p>果物(ラフランス)</p> <p>牛乳(180ㇺ)</p> <p>789kcal/32.1g/27.5g/3.1g</p> <p>鶏肉、ヨーグルト、クリーム、牛乳、にんにく、生姜、 玉葱、セロリ、トマト(缶)、フルーツチャツネ、キャベツ、小 松菜、もやし、ラフランス、米、油、バター、薄力粉、 米粉、ごま</p>	<p>わかめご飯</p> <p>なめこの味噌汁</p> <p>鶏肉と野菜の煮物</p> <p>ひじきと青菜のサラダ(卵不使用マヨ)</p> <p>牛乳(180ㇺ)</p> <p>735kcal/32.9g/22.5g/3.4g</p> <p>わかめ、鶏肉、ひじき、ツナ、牛乳、なめこ、ね ぎ、生姜、人参、ごぼう、蓮根、えのき茸、小松 菜、キャベツ、切干、大根、とうもろこし、米、ご ま油、ごま、里芋、こんにゃく、卵不使用マヨ ネーズ</p>