



学校給食献立予定表



令和7年11月

東京都立練馬特別支援学校

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
文化の日 	開校記念日11/2 十三夜11/2 鮭のちらし寿司 キャベツと竹輪のワザマヨネーズ 菊花入り吉野汁 紅白お祝いゼリー★ 牛乳(180mlビン) 781kcal/31.6g/21.6g/2.7g	ガーリックトースト さつま芋のシチュー キャベツと人参サラダ 牛乳(180mlビン) 730kcal/26.8g/39.1g/2.1g	ゆかりご飯 ポテトコロッケ 茹でブロッコリー 小松菜のごま和え 味噌汁 牛乳(180mlビン) 774kcal/29.4g/21.6g/3.1g	切干し大根のそぼろ丼★ 野菜とワカメのごま醬油和え 葱と油揚げの赤だし味噌汁 果物(柿)★ 牛乳(180mlビン) 726kcal/31.6g/20.7g/2.9g
★印の献立は、給食委員会で集計した「リクエスト給食」です。	鮭、鶏肉、焼き竹輪、木綿豆腐、アガー粉、ヨーグルト、牛乳、米、なたね油、砂糖、マヨネーズ、じゃが芋、くず粉、蓮根、人参、椎茸、かんぴょう、えだまめ、キャベツ、きゅうり、えのき茸、大根、葱、ねぎ、小松菜、菊のり、クランベリージュース	牛乳、ベーコン、鶏肉、牛乳、クリームチーズ、食パン、オリーブ油、有塩バター、さつま芋、なたね油、薄力粉、パン粉、砂糖、にんにく、玉葱、人参、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり	豚肉、卵、牛乳、米、なたね油、じゃが芋、小麦粉、パン粉、白ごま、練り白ごま、砂糖、白菜、ねぎ、小松菜、玉葱、ブロッコリー、緑豆、もやし、人参、切干し大根	豚肉、卵、油揚げ、わかめ、牛乳、米、なたね油、砂糖、ごま油、白ごま、生姜、玉葱、人参、切干し大根、さやいんげん、ねぎ、小松菜、キャベツ、緑豆、もやし、ぶなしめじ、かき
10	11	12	13	14
ご飯 豚肉のすき焼き風煮 千草和え 味噌汁 牛乳(180mlビン) 686kcal/36.7g/18.0g/3.0g	チーズミートサンド まごわやさしいサラダ かぶとベーコンのスープ あしたばミルクゼリー★ 牛乳(180mlビン) 723kcal/32.6g/32.6g/3.2g	ご飯 さんまのおろしがけ ゴボウと糸コンの炒め煮 海藻サラダ 味噌汁 牛乳(180mlビン) 785kcal/26.9g/30.4g/3.2g	ジャンバラヤ ひじきサラダ ヒヨコ豆入り野菜スープ スイートポテト 牛乳(180mlビン) 759kcal/28.3g/23.6g/2.8g	ご飯 鶏つくねのあんかけ カレーポテト 大根のマスタード和え すまし汁 牛乳(180mlビン) 745kcal/34.5g/21.9g/2.7g
あさり、豚肉、焼き豆腐、卵、牛乳、米、なたね油、しらたき、砂糖、片栗粉、ごま油、大根、めこ、小松菜、白菜、ねぎ、人参、えのき茸、ほうれん草、キャベツ、緑豆、もやし	豚肉、ベーコン、チーズ、牛乳、チーズ、わかめ、ひよこまめ、しらす干し、アガー粉、牛乳、クリーム、コッペパン、なたね油、砂糖、薄力粉、じゃが芋、白ごま、にんにく、玉葱、人参、トマト(缶)、かぶ、かぶ(葉)、きゅうり、キャベツ、えのき茸、あしたば粉	さんま、刻み昆布、海藻ミックス、わかめ、牛乳、米、じゃが芋、里芋、片栗粉、なたね油、糸こんにゃく、ごま油、砂糖、にら、人参、大根、生姜、ごぼう、キャベツ、きゅうり、緑豆、もやし、切干し大根	豚肉、ウィンナー、鶏肉、ひよこまめ、ひじき、クリーム、牛乳、米、押し麦、バター、なたね油、ごま油、砂糖、白ごま、さつま芋、もやし、はちみつ、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト(缶)、ピーマン、キャベツ、小松菜、切干し大根、大根、緑豆、もやし、きゅうり、生姜	豆腐、鶏肉、豆乳、卵、牛乳、米、片栗粉、なたね油、水あめ、じゃが芋、オリーブ油、砂糖、ほんしめじ、小松菜、生姜、ねぎ、人参、蓮根、椎茸、万能ねぎ、えのき茸、大根、赤ハブ、カ
17	18	19	20	21
鶏五目ご飯 ひじき入りごま浸し ピリ辛味噌汁 寒天入りフルーツポンチ★ 牛乳(180mlビン) 735kcal/30.0g/19.2g/2.8g	えびと厚揚げの五目丼★ スーラータン チョレギサラダ 牛乳(180mlビン) 727kcal/34.6g/21.5g/3.7g	ご飯 ほっけのみりん焼き 野菜炒め さつま芋とじゃが芋のサラダ 味噌汁 牛乳(180mlビン) 766kcal/32.3g/27.8g/3.1g	きのこのミートスパゲッティ★ 野菜スープ さつま芋とりんごの重ね煮 牛乳(180mlビン) 741kcal/36.4g/18.0g/3.2g	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 ひじきと青菜のサラダ 味噌汁 牛乳(180mlビン) 770kcal/33.9g/27.3g/2.6g
鶏肉、油揚げ、豚肉、木綿豆腐、わかめ、ひじき、乳酸菌飲料、牛乳、米、押し麦、なたね油、砂糖、ごま油、白ごま、ごぼう、人参、椎茸、さやいんげん、生姜、大根、ねぎ、えのき茸、小松菜、緑豆、もやし、ぶなしめじ、りんご(缶)、黄桃(缶)	鶏肉、生揚げ、むきえび、豚肉、卵、牛乳、米、なたね油、片栗粉、ごま油、オスターソース、砂糖、にんにく、生姜、玉葱、人参、椎茸、ねぎ、白菜、青梗菜、葱、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁)	油揚げ、ほっけ、ベーコン、牛乳、米、ごま油、じゃが芋、さつま芋、もやし、マヨネーズ、白ごま、大根、小松菜、キャベツ、人参、にんにく、ピーマン、きゅうり、玉葱	豚肉、大豆、高野豆腐、チーズ、鶏肉、牛乳、スパゲッティ、オリーブ油、砂糖、さつま芋、もやし、バター、にんにく、セロリ、玉葱、えのき茸、ぶなしめじ、エリンギ、キャベツ、りんご、レモン(果汁)	油揚げ、鶏肉、ひじき、ツナ、牛乳、米、片栗粉、里芋、こんにゃく、ごま油、砂糖、マヨネーズ、白菜、ねぎ、生姜、人参、ごぼう、蓮根、ぶなしめじ、小松菜、キャベツ、切干し大根、とうもろこし
24	25	26	27	28
勤労感謝の日 (振替休日) 	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大豆とひじきの煮物 梅ドレッシングサラダ すまし汁 牛乳(180mlビン) 727kcal/35.9g/19.6g/3.3g	豆入りチキンカレーライス★ イタリアンサラダ カボチャミルクようかん 牛乳(180mlビン) 782kcal/28.4g/20.9g/2.7g	ご飯 八宝菜 春雨と鶏肉の中華和え わかめと豆腐のスープ 牛乳(180mlビン) 730kcal/35.9g/20.2g/3.5g	味噌ラーメン★ 青菜と大根の中華和え 果物(りんご)★ 牛乳(180mlビン) 703kcal/31.3g/21.9g/3.6g
豆腐、鮭、ひじき、大豆、わかめ、牛乳、米、豆麩、薄力粉、バター、砂糖、糸こんにゃく、ごま油、なたね油、ほうれん草、キャベツ、人参、玉葱、ぶなしめじ、ピーマン、さやいんげん、大根、きゅうり、トマト、切干し大根、梅干し	鶏肉、ひよこまめ、チーズ、牛乳、米、なたね油、じゃが芋、小麦粉、砂糖、オリーブ油、にんにく、生姜、人参、玉葱、トマト(缶)、りんご、キャベツ、きゅうり、赤ハブ、黄ハブ、レモン(果汁)、かぼちゃ	鶏肉、ひよこまめ、チーズ、牛乳、米、なたね油、じゃが芋、小麦粉、砂糖、オリーブ油、にんにく、生姜、人参、玉葱、トマト(缶)、りんご、キャベツ、きゅうり、赤ハブ、黄ハブ、レモン(果汁)、かぼちゃ	わかめ、豆腐、豚肉、むきえび、あさり、鶏肉、牛乳、米、白ごま、ごま油、オスターソース、片栗粉、普通春雨、砂糖、ねぎ、青梗菜、生姜、にんにく、椎茸、玉葱、葱、人参、白菜、きくらげ、ピーマン、きゅうり	豚肉、焼き竹輪、牛乳、中華めん、ごま油、片栗粉、砂糖、練り白ごま、白ごま、キャベツ、緑豆、もやし、人参、ぶなしめじ、玉葱、生姜、ねぎ、にんにく、小松菜、大根、トマト、切干し大根、りんご
				
しよくよくのあきたべすぎないでね!		よくかんでね!		
今月の平均栄養素量			※都合により献立内容を変更させていただきます。 ※表内の数値の、エネルギー/たんぱく質/脂質/食塩は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)で算出しています。 ※食品名は、おもに使用する食材です。	
エネルギー 744kcal				
たんぱく質 32.1g				
脂質 23.7g				
食塩 3.0g				