学校給食献立予定表

令和８年11月　　東京都立練馬特別支援学校

月	火	水	木	金
2	**3**	**4**	**5**	**6**
【開校記念日】  ★印の献立は、給食委員会で集計した「リクエスト給食」です。	【文化の日】 	開校記念日11/2 鮭のちらし寿司★ ｷｬﾍﾞﾂと竹輪のﾜｻﾋﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 菊花入り吉野汁 紅白お祝いゼリー 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 724kcal／30.9g／18.1g／2.7g 鮭,油揚げ,のり,焼き竹輪,豚肉,木綿豆腐,ｱｶﾞｰ,ﾖｰｸﾞﾙﾄ,牛乳,米,なたね油,砂糖,卵不使用マヨネーズ,じゃが芋,片栗粉,蓮根,人参,椎茸,かんぴょう,えだまめ,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,えのき茸,大根,筍,ねぎ,小松菜,菊のり,ｸﾗﾝﾍﾞﾘｰｼﾞｭｰｽ	鶏五目ご飯 ひじき入りごま浸し ピリ辛味噌汁 ｶﾙﾋﾟｽ寒天入りﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ★ 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 722kcal／29.8g／19.1g／2.8g 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,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	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 千草和え みそ汁 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 691kcal／37.1g／18.2g／3.0g 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,なめこ,小松菜,白菜,ねぎ,人参,えのき茸,ほうれん草,ｷｬﾍﾞﾂ,緑豆もやし
9	**10**	**11**	**12**	**13**
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ﾋﾞﾝ) 723kcal／34.3g／21.4g／3.7g 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,砂糖,にんにく,生姜,玉葱,人参,椎茸,ねぎ,白菜,青梗菜,筍,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,ﾚﾓﾝ	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ（ｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ）★ こふき芋（ﾊﾞｼﾞﾙ） じゃこサラダ みそ汁 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 743kcal／34.3g／21.7g／2.7g 豚肉,大豆,高野豆腐,豆乳,ちりめんじゃこ,牛乳,米,ﾊﾟﾝ粉,なたね油,じゃが芋,砂糖,ごま油,ごま,ｷｬﾍﾞﾂ,かぶ,えのき茸,ねぎ,玉葱,大根,きゅうり,ﾄﾏﾄ	ココアパン さつま芋のシチュー キャベツと人参のサラダ ぶどうゼリー★ 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 783kcal／30.2g／33.9g／3.1g ﾍﾞｰｺﾝ,鶏肉,ｸﾘｰﾑ,脱脂粉乳,ﾁｰｽﾞ,ｱｶﾞｰ,牛乳,ｺｺｱﾊﾟﾝ,なたね油,さつま芋,ﾊﾞﾀｰ,薄力粉,砂糖,にんにく,玉葱,人参,ぶなしめじ,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,ﾄﾏﾄ,ぶどうｼﾞｭｰｽ,りんご缶	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 みそ汁 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 729kcal／32.2g／23.5g／3.2g 油揚げ,ほっけ,ﾍﾞｰｺﾝ,牛乳,米,ごま油,なたね油,片栗粉,じゃが芋,さつまいも,ごま,大根,小松菜,ｷｬﾍﾞﾂ,人参,にんにく,にら,きゅうり,玉葱	ジャンバラヤ ひじきサラダ ひよこ豆入り野菜スープ スイートポテト 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 755kcal／28.0g／23.6g／2.8g 豚肉,ｳｨﾝﾅｰ,鶏肉,ひよこ豆,ひじき,ｸﾘｰﾑ,牛乳,米,押し麦,ﾊﾞﾀｰ,なたね油,ごま油,砂糖,ごま,さつまいも,はちみつ,にんにく,玉葱,人参,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ,ﾄﾏﾄ缶,ﾋﾟｰﾏﾝ,ｷｬﾍﾞﾂ,小松菜,切干し大根,大根,緑豆もやし,きゅうり,生姜
16	**17**	**18**	**19**	**20**
五目チャーハン★ ワンタンの皮入り味噌スープ ナムル キャロットゼリー 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 741kcal／29.2g／26.7g／3.6g 豚肉,卵,わかめ,寒天,牛乳,米,押し麦,なたね油,ﾜﾝﾀﾝの皮,ごま油,砂糖,生姜,ねぎ,人参,椎茸,緑豆もやし,にら,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,小松菜,にんにく,蜜柑ｼﾞｭｰｽ	ご飯 鶏肉と野菜の煮物 ひじきと青菜のサラダ みそ汁 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 766kcal／33.9g／26.8g／2.6g 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,白菜,ねぎ,生姜,人参,ごぼう,蓮根,ぶなしめじ,小松菜,ｷｬﾍﾞﾂ,切干し大根,とうもろこし	きのこのﾐｰﾄｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ★ 野菜スープ さつま芋とりんごの重ね煮 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 750kcal／36.4g／18.9g／3.2g 豚肉,大豆,高野豆腐,ﾁｰｽﾞ,鶏肉,牛乳,ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ,ｵﾘｰﾌﾞ油,なたね油,砂糖,さつまいも,ﾊﾞﾀｰ,にんにく,ｾﾛﾘ,玉葱,えのき茸,ぶなしめじ,ｴﾘﾝｷﾞ,ｷｬﾍﾞﾂ,小松菜,りんご,ﾚﾓﾝ	ご飯　食育の日 かつおの竜田揚げおろしがけ ｺﾞﾎﾞｳと糸ｺﾝﾆｬｸの炒め煮 海藻サラダ みそ汁 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 700kcal／36.9g／15.4g／3.1g かつお,刻み昆布,わかめ,茎わかめ,赤とさかのり,白とさかのり,白ふのり,牛乳,米,やつがしら,薄力粉,片栗粉,なたね油,こんにゃく,ごま油,砂糖,にら,人参,生姜,大根,ごぼう,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,緑豆もやし,切干し大根	切干し大根のそぼろ丼 野菜とﾜｶﾒのごま醤油和え 葱と油揚げの赤だしみそ汁 果物(柿) 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 724kcal／31.5g／20.7g／2.9g 豚肉,卵,油揚げ,わかめ,牛乳,米,なたね油,砂糖,ごま油,ごま,生姜,玉葱,人参,切干し大根,さやいんげん,ねぎ,小松菜,ｷｬﾍﾞﾂ,緑豆もやし,ぶなしめじ,柿
23	**24**	**25**	**26**	**27**
【勤労感謝の日】 （振替休日）  	ご飯　和食の日 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ﾋﾞﾝ) 732kcal／35.8g／19.9g／3.3g 豆腐,鮭,ひじき,大豆,わかめ,牛乳,米,麸,薄力粉,なたね油,ﾊﾞﾀｰ,三温糖,こんにゃく,ごま油,ほうれん草,ｷｬﾍﾞﾂ,人参,玉葱,ぶなしめじ,ﾋﾟｰﾏﾝ,さやいんげん,大根,きゅうり,ﾄﾏﾄ,切干し大根,梅干し	豆入りチキンカレーライス★ イタリアンサラダ さつま芋ミルクようかん 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 795kcal／27.1g／20.3g／2.6g 鶏肉,ひよこ豆,ﾁｰｽﾞ,牛乳,米,なたね油,じゃが芋,薄力粉,砂糖,ｵﾘｰﾌﾞ油,さつまいも,にんにく,生姜,人参,玉葱,ﾄﾏﾄ缶,りんご,ｷｬﾍﾞﾂ,きゅうり,赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ,黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ,ﾚﾓﾝ	わかめご飯★ ポテトコロッケ 茹でブロッコリー 小松菜のごま和え みそ汁 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 767kcal／29.8g／20.9g／3.3g わかめ,あさりむき身,豚肉,脱脂粉乳,豆乳,牛乳,米,ごま油,なたね油,じゃが芋,薄力粉,ﾊﾟﾝ粉,ごま,砂糖,白菜,ねぎ,小松菜,玉葱,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,緑豆もやし,人参,切干し大根	醤油ラーメン★ 春雨と鶏肉の中華和え かぼちゃのミルク煮 牛乳(180mlﾋﾞﾝ) 762kcal／32.4g／21.6g／3.8g 豚肉,なると,鶏肉,ｸﾘｰﾑ,牛乳,中華めん,ごま油,なたね油,普通春雨,砂糖,ﾊﾞﾀｰ,にんにく,生姜,白菜,ねぎ,青梗菜,しなちく,人参,きゅうり,西洋かぼちゃ,干しぶどう
30				
【こぶし祭 振替休日】  	 	 	今月の平均栄養素量 エネルギー　742kcal たんぱく質　32.3g 脂質　21.8g 食塩　3.1g	※都合により献立内容を変更させていただくことがあります。 ※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。