

令和6年度 11月給食献立予定表

東京都立城南特別支援学校
校長 濱野 建児

日曜日	普通食 献立名	後期食 献立名	中・初期食 献立名	使用する主な食材名
1 金	ごはん 豚肉のすき焼き煮 えのき和え 野菜椀 431kcal	軟飯 豚団子のすき焼き煮 えのき和え 野菜椀 406kcal	おかゆ 豚肉のすき焼き煮 えのき和え 野菜椀 359kcal	豚もも肉・豆腐・米・米ぬか油・じゃがいも・春雨・三温糖・にんじん・ほうきさい・ねぎ・キャベツ・こまつな・だいこん・えのきだけ
5 火	ごはん 五目卵焼きあんかけ ゆかり和え 豚汁 415kcal	軟飯 五目卵焼きあんかけ ゆかり和え 豚汁 372kcal	おかゆ 五目卵焼きあんかけ ゆかり和え 豚汁 346kcal	たまご・鶏ひき肉・豚もも肉・油揚げ・みそ・米・ごま油・三温糖・じゃがいもでん粉・米ぬか油・じゃがいも・にんじん・キャベツ・きゅうり・もやし・だいこん・ごぼう・ねぎ・ゆかり粉
6 水	丼 丼 ごぼうサラダ 豆腐スープ 385kcal	丼 丼 ごぼうサラダ 豆腐スープ 367kcal	おかゆ 鶏肉の丼 ごぼうサラダ 豆腐スープ 328kcal	鶏もも肉・みそ・豆腐・米・米ぬか油・マヨネーズ・三温糖・練りごま・ごま・玉ねぎ・にんじん・マツタケ・キャベツ・ごぼう・えのきだけ・こまつな
7 木	ごはん 肉じゃが 三色お浸し 味噌汁 406kcal	軟飯 肉じゃが 三色お浸し 味噌汁 404kcal	おかゆ 肉じゃが 三色お浸し 味噌汁 348kcal	豚もも肉・みそ・米・米ぬか油・じゃがいも・三温糖・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・こまつな・えのきだけ
8 金	ごはん 鯖の生姜焼き ごま和え すまし汁 391kcal	軟飯 鯖団子の生姜あんかけ ごま和え すまし汁 366kcal	おかゆ 鯖肉の生姜あんかけ ごま和え すまし汁 345kcal	さわら・豆腐・わかめ・米・三温糖・ごま・練りごま・しょうが・こまつな・だいこん・にんじん・ねぎ
11 月	ごはん ハンバーグ ブロッコリーサラダ かぶと青菜のスープ 427kcal	軟飯 ハンバーグ ブロッコリーサラダ かぶと青菜のスープ 386kcal	おかゆ 豚肉のハンバーグ ブロッコリーサラダ かぶと青菜のスープ 306kcal	豚ひき肉・鶏ひき肉・牛乳・米・米ぬか油・パン粉・三温糖・玉ねぎ・トマトソース・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・かぶ・こまつな
12 火	きつねうどん からし和え いもようかん 397kcal	きつねうどん からし和え いもようかん 387kcal	冷麦 豚肉の醤油あんかけ豆腐添え からし和え いもようかん 331kcal	油揚げ・豚もも肉・粉寒天・うどん・三温糖・じゃがいもでん粉・さつまいも・えのきだけ・こまつな・ねぎ・にんじん・キャベツ
13 水	カレーライス 大根のサラダ コッパースープ 433kcal	カレーライス 大根のサラダ コッパースープ 410kcal	おかゆ 鶏肉のカレーライス 大根のサラダ コッパースープ 366kcal	鶏もも肉・牛乳・カレー・米・米ぬか油・バター・薄力粉・三温糖・にんじん・玉ねぎ・マツタケ・だいこん・こまつな・キャベツ・切り
14 木	ごはん 鶏肉の和風 かつお和え 味噌汁 436kcal	軟飯 鶏団子の和風あんかけ かつお和え 味噌汁 381kcal	おかゆ 鶏肉の和風あんかけ かつお和え 味噌汁 339kcal	鶏もも肉・卵・みそ・米・米ぬか油・パン粉・三温糖・しょうが・にんにく・ねぎ・にんじん・キャベツ・だいこん・玉ねぎ・こまつな
15 金	ごはん 肉豆腐 わかめサラダ 生姜汁 392kcal	軟飯 肉豆腐 わかめサラダ 生姜汁 375kcal	おかゆ 肉豆腐 わかめサラダ 生姜汁 329kcal	豆腐・豚もも肉・わかめ・米・春雨・三温糖・ごま油・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・こまつな・きゅうり・キャベツ・だいこん・しょうが
18 月	ドライカレー ルンギョウ 卵スープ 414kcal	ドライカレー ルンギョウ 卵スープ 379kcal	おかゆ 豚肉のドライカレー ルンギョウ 卵スープ 332kcal	豚ひき肉・鶏ひき肉・たまご・米・米ぬか油・薄力粉・三温糖・じゃがいもでん粉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・えのきだけ・ねぎ
19 火	ごはん 鯖の香り焼き 梅肉和え けんちん汁 392kcal	軟飯 鯖団子の香りあんかけ 梅肉和え けんちん汁 399kcal	おかゆ 鯖肉の香りあんかけ 梅肉和え けんちん汁 369kcal	さば・豆腐・米・米ぬか油・じゃがいも・ごま油・玉ねぎ・きゅうり・もやし・えのきだけ・梅干し・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ
20 水	ごはん 豆腐と肉団子の野菜あんかけ 三色サラダ 味噌汁 402kcal	軟飯 豆腐と肉団子の野菜あんかけ 三色サラダ 味噌汁 354kcal	おかゆ 豆腐と鶏肉の野菜あんかけ 三色サラダ 味噌汁 311kcal	豆腐・鶏ひき肉・わかめ・みそ・米・米ぬか油・薄力粉・ごま油・じゃがいもでん粉・三温糖・しいたけ・にんじん・ねぎ・もやし・こまつな・だいこん
21 木	ミルク ポークリゾット じゃがいも 429kcal	ミルク ポークリゾット じゃがいも 421kcal	パン粉 ポークリゾット じゃがいも 387kcal	いんげん豆・豚もも肉・カレー・ミルク・米ぬか油・じゃがいも・三温糖・にんじん・玉ねぎ・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・みかん缶詰・りんご缶詰・パイ缶詰
22 金	豚丼 野菜の甘酢和え 吉野汁 410kcal	豚団子丼 野菜の甘酢和え 吉野汁 391kcal	おかゆ 豚肉の醤油あんかけ 野菜の甘酢和え 吉野汁 328kcal	豚もも肉・わかめ・油揚げ・米・米ぬか油・春雨・三温糖・ごま・練りごま・ごま油・じゃがいも・じゃがいもでん粉・にんじん・玉ねぎ・ねぎ・もやし・キャベツ・だいこん・えのきだけ・しょうが
25 月	ごはん つくね焼き レモン醤油和え 味噌汁 438kcal	軟飯 つくね焼き レモン醤油和え 味噌汁 405kcal	おかゆ 鶏肉のつくねあんかけ レモン醤油和え 味噌汁 301kcal	鶏ひき肉・たまご・みそ・米・米ぬか油・パン粉・三温糖・じゃがいもでん粉・じゃがいも・ねぎ・しょうが・もやし・キャベツ・にんじん・レモン汁・玉ねぎ
26 火	麻婆丼 中華和え わかめスープ 428kcal	麻婆丼 中華和え わかめスープ 394kcal	おかゆ 豚肉の豆腐添え麻婆ライス 中華和え わかめスープ 375kcal	豚ひき肉・豆腐・みそ・わかめ・カレー・米・米ぬか油・三温糖・じゃがいもでん粉・ごま油・ごま・にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・しいたけ・にら・もやし・きゅうり・玉ねぎ
27 水	ごはん 千草焼きあんかけ お浸し のっぺい汁 401kcal	軟飯 千草焼きあんかけ お浸し のっぺい汁 355kcal	おかゆ 千草焼きあんかけ お浸し のっぺい汁 322kcal	たまご・鶏ひき肉・鶏もも肉・米・ごま油・三温糖・じゃがいもでん粉・米ぬか油・じゃがいも・にんじん・ほうれんそう・ほうきさい・こまつな・ごぼう・だいこん・ねぎ
28 木	カレーライス キャベツと大根のサラダ コッパースープ 406kcal	カレーライス キャベツと大根のサラダ コッパースープ 397kcal	おかゆ 鶏肉のカレーライス キャベツと大根のサラダ コッパースープ 337kcal	カレー・鶏もも肉・カレー・米・米ぬか油・上白糖・マツタケ・にんじん・キャベツ・だいこん・きゅうり・玉ねぎ
29 金	ごはん 鶏肉の味噌焼き 練りごま和え すまし汁 みかんゼリー 409kcal	軟飯 鶏団子の味噌あんかけ 練りごま和え すまし汁 みかんゼリー 371kcal	おかゆ 鶏肉の味噌あんかけ 練りごま和え すまし汁 みかんゼリー 330kcal	鶏もも肉・みそ・粉寒天・米・米ぬか油・三温糖・じゃがいもでん粉・練りごま・上白糖・にんにく・キャベツ・にんじん・だいこん・しいたけ・ねぎ・みかんジュース・みかん缶詰

◎牛乳（ウルトラミルク）は、毎日つきます。◎都合により、献立内容や使用食材を変更する場合があります。

◎栄養価は、幼稚部・小学部低学年（普通食・後期食450kcal/中期食・初期食380kcal）を基準としています。

（小学部高学年1.2倍、中学部・高等部1.4倍）

◎献立表に記載されているkcalは、牛乳1本（200cc）126kcalを含んだ値です。

◎料理により、かつお厚削り、昆布、鶏骨、豚骨などでだしをとっています。

◎各種食物アレルギー対応食も同一給食室内で調理を行っております。あらかじめ御了承ください。

