



# 11月 献立予定表



令和6年 〇普通食 ☆後期食 (★この字体の献立は高等部1年生のリクエスト献立です。) 東京都立北特別支援学校長 小池 巳世

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	イ初等 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 金	【文化祭1日目】 〇鮭のちらし寿司	〇	〇野菜碗(鶏肉入り) 〇さつまいもとりんご重ね煮	牛乳, ★鮭, ★たまご, 刻みのり, 鶏肉	精白米, 三温糖, 白ごま, サラダ油, さつまいも, 上白糖	きゅうり, えのきたけ, かぶ, かぶ菜, ねぎ, 人参, りんご, レモン果汁	580 kcal 24.2 g 15.4 g 1.8 g	
2 土	【文化祭2日目】 〇チキンカレー	〇	〇コンとキャベツの炒め 〇紅茶ゼリーのフルーツポンチ	牛乳, 鶏肉, 豚ばら	精白米, サラダ油, じゃがいも, ★薄力粉, 有塩バター, 三温糖, 上白糖	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, りんご, ホールコーン, キャベツ, きゅうり, りんごジュース, みかん缶, 黄桃缶, りんご缶	619 kcal 21.5 g 20.0 g 2.0 g	
4 月	休日							
5 火	振替休業日							
6 水	〇ご飯	〇	〇ポテトコロッケ ゆでキャベツ添え 〇千草和え 〇大根の味噌汁	牛乳, 豚モモ, ★たまご, 糸かつお, ★油揚げ, ★赤みそ, ★白みそ	精白米, サラダ油, じゃがいも, ★薄力粉, ★乾燥パン粉(大豆を含む), 揚げ油, 白ごま	玉葱, キャベツ, ベストもやし, きゅうり, 人参, 大根, だいごん菜	614 kcal 23.4 g 19.7 g 2.0 g	
7 木	〇ご飯	〇	〇すき焼き煮 〇キャベツと大根の梅和え 〇★キャロットオレンジゼリー	牛乳, 豚肩ロース, 豚モモ, ★焼き豆腐	精白米, つきこんやく, 三温糖, サラダ油, 上白糖	人参, 干し椎茸, 玉葱, 白菜, ねぎ, にんにく, キャベツ, きゅうり, 大根, ねり梅, みかんジュース, レモン果汁	555 kcal 24.1 g 15.7 g 1.8 g	
8 金	【いい歯の日】 〇鶏ごぼうピラフ	〇牛乳	〇鉄骨サラダ 〇じゃが芋とペーコンのスープ	乳飲料(コーヒー), 鶏若鶏肉ひき肉, 干ひじき, しらす干し, サラダチーズ, ペーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米, 有塩バター, サラダ油, 上白糖, じゃがいも	ごぼう, 玉葱, 人参, ホールコーン, 冷凍グリーンピース, 小松菜, キャベツ, レモン果汁	557 kcal 17.5 g 13.1 g 2.1 g	
11 月	〇ご飯	〇	〇鮭のちゃんちゃん焼き 〇小松菜ひじきサラダ 〇すまし汁(わか, シタ, ハルペ) 〇★ぶどうゼリー	牛乳, ★鮭, ★白みそ, ★赤みそ, 干ひじき, ★はんぺん(卵・小麦・大豆・山羊使用)	精白米, サラダ油, 三温糖, 有塩バター, でん粉, 白ごま	玉葱, キャベツ, 人参, 青ピーマン, 小松菜, ぶどうジュース	562 kcal 26.4 g 16.8 g 2.1 g	
12 火	〇食パンと 手作りりんごジャム	〇	〇ポークビーンズ(大豆) 〇コールスローサラダ	牛乳, ★大豆(国産・乾), 豚モモ, 豚ばら	★食パン, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, 三温糖	りんご, レモン果汁, にんにく, 玉葱, 人参, セロリー, 冷凍グリーンピース, キャベツ, きゅうり	580 kcal 27.7 g 20.7 g 2.0 g	
13 水	【給食試食会】 〇ご飯	〇	〇鯖の香り焼き 〇小松菜ひじき五目和え 〇のっぺい汁(肉なし) 〇柿	牛乳, ★さば, ちりめんじゃこ, 干ひじき, ★油揚げ	精白米, サラダ油, 白ごま, 三温糖, ごま油, さといも, つきこんやく, でん粉	玉葱, 小松菜, 人参, ぶなしめじ, 大根, 柿	594 kcal 23.3 g 24.6 g 1.8 g	
14 木	〇ご飯	〇	〇えびと豆腐のチリソース 〇ワタンスープ 〇★明日葉ババロア	牛乳, むきえび, 鶏肉, ★絹ごし豆腐(冷凍), 鶏肉, 生クリーム	精白米, ごま油, 三温糖, でん粉, ★ケ-ブツ, 上白糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 冷凍グリーンピース, ベストもやし, 小松菜, あしたば粉末	590 kcal 27.2 g 16.5 g 1.7 g	
15 金	〇昆布ご飯	〇	〇豆腐入りバ-グおろしソース 〇実だくさん汁	牛乳, 鶏肉, 刻み昆布, ★油揚げ, 豚モモ, ★木綿豆腐(絞), ★たまご	精白米, 三温糖, サラダ油, ★生パンモ, じゃがいも	人参, 干し椎茸, 玉葱, 大根, しそ葉, えのきたけ, ごぼう	578 kcal 28.9 g 19.7 g 1.9 g	
18 月	〇ソース焼きそば ゆで卵添え	〇	〇パンジャンー風野菜サラダ 〇杏仁豆腐	牛乳, 豚モモ, ウルトラ寒天, あおのり, ★たまご	★蒸し中華めん, サラダ油, 練りごま, 三温糖, 上白糖	キャベツ, ベストもやし, 玉葱, 人参, たら, ぶなしめじ, 大根, にんにく, 生姜, ねぎ, みかん缶, 黄桃缶, りんご缶	582 kcal 27.4 g 19.1 g 2.1 g	
19 火	【食育の日】 〇ご飯	〇	〇五目卵焼き 〇磯香あえ 〇芋煮(山形)	牛乳, ★たまご, 豚モモ, 刻みのり, 和牛肩	精白米, 炒め油, 三温糖, さといも, 板こんにやく, 上白糖	人参, 万能ねぎ, 干し椎茸, 小松菜, 白菜, ねぎ	545 kcal 25.7 g 17.8 g 1.7 g	
20 水	【開校記念お祝い献立】 〇赤飯	〇	〇鶏むね肉の唐揚げ 〇辛子和え 〇吉野汁 〇★りんごゼリー	牛乳, あずき(乾), 鶏肉モモ(皮なし), 鶏肉モモ(皮なし)	精白米, もち米, 黒ごま, でん粉, ★薄力粉, 揚げ油, サラダ油, 板こんにやく, じゃがいも, でんぷん, 三温糖	生姜, 小松菜, 人参, ベストもやし, 大根, 万能ねぎ, りんごジュース	568 kcal 25.7 g 16.0 g 1.7 g	
21 木	開校記念日							
22 金	〇黒砂糖パン	〇	〇豆乳の和風シチュー 〇小松菜のサラダ	牛乳, 鶏肉, ★豆乳, ★白みそ, ツナ	★黒砂糖パン, ★黒砂糖パン, ★黒砂糖パン, さつまいも, サラダ油, サラダ油, 有塩バター, ★薄力粉, 三温糖	人参, 玉葱, ぶなしめじ, ホールコーン, 冷凍グリーンピース, 小松菜, キャベツ, きゅうり, レモン果汁	554 kcal 25.1 g 22.6 g 2.0 g	
25 月	【11月24日は和食の日】 〇ご飯	〇	〇トビウオ団子と 野菜の甘酢あん 〇かぶのゆかり漬け 〇あおさの味噌汁	牛乳, とびうおミンチ, 豚モモ, ★たまご, ★白みそ, ★赤みそ, あおさ, ★絹ごし豆腐	精白米, 米粉, でん粉, 揚げ油, じゃがいも, サラダ油, 三温糖, はちみつ	生姜, 玉葱, にんにく, 人参, 干し椎茸, ベストもやし, 青ピーマン, かぶ, かぶ菜	558 kcal 22.2 g 16.1 g 1.8 g	
26 火	〇カレーピラフ	〇	〇人参ドレッシングサラダ 〇オニオンスープ 〇★カルピスゼリー	牛乳, ペーコン(卵・大豆不使用), 豚モモ, カルピス	精白米, 有塩バター, サラダ油, 三温糖, 上白糖	玉葱, 人参, ホールコーン, ぶなしめじ, 冷凍グリーンピース, キャベツ, れんこん, 小松菜, にんにく, セロリー, パセリ	561 kcal 18.8 g 24.0 g 2.0 g	
27 水	〇中華丼	〇	〇わかめと卵のスープ 〇焼き春巻き(りんご)	乳酸飲料(ジョア), 豚モモ, むきえび, いか, 生わかめ, ★たまご	精白米, サラダ油, でん粉, ごま油, 上白糖, 有塩バター, ★春巻きの皮	人参, 玉葱, ベストもやし, 白菜, ぶなしめじ, 小松菜, りんご缶, レモン果汁	544 kcal 27.2 g 8.1 g 1.9 g	
28 木	〇肉南蛮うどん	〇	〇キャベツのごま酢和え 〇★芋ようかん	牛乳, 豚モモ, 豚ばら, 寒天, 生クリーム	★細うどん(冷凍), サラダ油, さつまいも, 上白糖	生姜, 玉葱, ねぎ, 小松菜, キャベツ, 人参, ベストもやし	588 kcal 23.6 g 16.9 g 2.4 g	
29 金	〇ガパオライス風ごはん	〇	〇じゃが芋の中華風サラダ 〇白菜のスープ	牛乳, 豚ひき肉, 鶏肉, ★大豆ミート, ペーコン(卵・小麦・大豆不使用)	精白米, ごま油, 三温糖, でんぷん, じゃがいも, サラダ油	にんにく, 玉葱, 人参, 青ピーマン, ぶなしめじ, トマト, 白菜	555 kcal 24.5 g 16.1 g 2.1 g	

※アレルギー食品には★記号を表示しています。

※献立は都合により変更することがあります。

学校給食摂取基準：中等部 640kcal (550~731)	平均	572 kcal 24.4 g 17.8 g 1.9 g
--------------------------------------	----	---------------------------------------

## 今月の目標 感謝の気持ちをもって食事をしよう

### 11月給食だより



10月半ばから新米になりました。普通食は山形県産はえぬき、形態食は秋田県産あきたこまちを使用しています。



地場産物を使っています!

給食試食会の実施  
 今月は5年ぶりの給食試食会を実施します。(申込みは締切ました。)献立は、初心に戻り、魚が主菜の和食です。今月24日はユネスコ無形文化遺産に登録されたことから「和食の日」となっております。和食は、バランスの良い食事として世界中から注目されています。特に、白米、魚、野菜を中心とした食事は、低カロリーで栄養バランスが良く、長寿の秘訣とも言われています。形態食と共に和食の良さと摂食について、体感していただければと企画しています。