



11月 献立予定表



令和6年 △中期食 初期食 (★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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1金	【文化祭1日目】 △白粥と鮭トリス・たまご	○	△野菜碗(鶏肉入り) △フルーツきんとん	牛乳、ウルトラ寒天、★鮭、★たまご、 刻みのり、鶏肉	精白米、★ながいも、くずでん粉、三温糖、 サラダ油、さつまいも、上白糖	生姜、冷凍グリーンピース、えのきたけ、 かぶ、人参、かぶ葉、玉葱、りんご缶	514 kcal 25.7 g 13.1 g 1.1 g
2土	【文化祭2日目】 △チキンカレー	○	△コンとキャベツのチリ △紅茶ゼリーのフルーツ添え △ウルTRASूप	牛乳、鶏胸肉、ウルトラ寒天	精白米、じゃがいも、★ながいも、くずでん粉、 ★薄力粉、有塩バター、サラダ油、三温糖、上白糖	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、生姜、 りんご、ｸﾞｰﾙｰﾝ、キャベツ、きゅうり、 りんごジュース、黄桃缶、りんご缶	566 kcal 22.8 g 17.8 g 1.8 g
4月	文化祭						
5火	休日						
6水	△白粥	○	△じゃが芋のトリス キャベツ添 △干草和え △大根の味噌汁	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、生クリーム、 ★白みそ、★赤みそ、★絹ごし豆腐	精白米、じゃがいも、でん粉、有塩バター、 揚げ油、★生パン粉、三温糖、くずでん粉、 練りごま、ごま油	玉葱、人参、キャベツ、白菜、かぶ、きゅうり、 大根、だいこん葉	474 kcal 20.4 g 15.6 g 1.4 g
7木	△白粥	○	△すき焼き風煮 △キャベツと大根の梅和え △キャロットオレンジゼリー	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、★木綿豆腐	精白米、★ながいも、くずでん粉、じゃがいも、 三温糖、上白糖	生姜、人参、玉葱、干し椎茸、白菜、 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	490 kcal 23.3 g 12.3 g 1.5 g
8金	【いい歯の日】 △チキンピラフがゆ	○ 牛乳	△鉄骨サラダ △じゃが芋とペーコンのスー	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、干ひじき、 ★はんぺん(卵・小麦・大豆・山羊使用)、 粉チーズ、ベーコン	三温糖、精白米、有塩バター、★ながいも、 くずでん粉、サラダ油、上白糖、 じゃがいも	生姜、ごぼう、人参、玉葱、ｸﾞｰﾙｰﾝ、 冷凍グリーンピース、ほうれん草、キャベツ、 レモン果汁	488 kcal 20.5 g 12.5 g 1.8 g
11月	△白粥	○	△鮭トリスのちんちん焼き △野菜とひじきのサラダ △すまし汁(めい、玉葱、ハバネロ) △ぶどうゼリー	牛乳、ウルトラ寒天、★鮭、★赤みそ、 干ひじき、★はんぺん(卵・小麦・大豆・ 山羊使用)	精白米、★ながいも、くずでん粉、三温糖、 有塩バター、練りごま、サラダ油	生姜、キャベツ、人参、玉葱、冷凍グリーン ピース、ほうれん草、ぶどうジュース	483 kcal 23.0 g 13.2 g 1.8 g
12火	△パン粥手作りりんごジャム	○	△ポークビーンズ △コールスローサラダ △ウルTRASूप	牛乳、★大豆(乾)、豚モモ	★食パン、三温糖、くずでん粉、サラダ油、 ★ながいも、じゃがいも	りんご、レモン果汁、にんにく、生姜、 玉葱、人参、セロリ、冷凍グリーンピース、 キャベツ、きゅうり	587 kcal 29.6 g 22.2 g 1.7 g
13水	【給食試食会】 △白粥	○	△鯖のトリス(香味ソース) △小松菜ひじき五目和え △のっぺい汁 ★△柿ペースト	牛乳、ウルトラ寒天、★さば、鶏モモ挽肉、 しらす干し、干ひじき、★木綿豆腐	精白米、★ながいも、くずでん粉、 サラダ油、練りごま、三温糖、ごま油、 さといも	生姜、玉葱、ほうれん草、人参、えのきたけ、 大根、柿、レモン果汁	493 kcal 22.3 g 18.1 g 2.1 g
14木	△白粥	○	△えびと豆腐のチリソース △ワタナスープ △明日葉ババロア	牛乳、ウルトラ寒天、むきえびすり身、 鶏モモ挽肉、★木綿豆腐、生クリーム	精白米、★ながいも、くずでん粉、三温糖、 ごま油、★ひやむぎ(乾)、上白糖	生姜、にんにく、玉葱、冷凍グリーンピース、 ほうれん草、あしたば粉末	552 kcal 28.6 g 17.7 g 1.5 g
15金	△昆布粥	○	△鶏肉のトリス(ハバネロ) △実だくさん汁	牛乳、鶏肉、刻み昆布、★絹ごし豆腐、 鶏胸肉、豚モモ、ウルトラ寒天	精白米、ごま油、三温糖、くずでん粉、 ★ながいも、サラダ油、じゃがいも	人参、生姜、玉葱、えのきたけ、ごぼう	445 kcal 24.0 g 12.2 g 1.7 g
18月	△ソース焼きそば煮 卵添え	○	△パンパングー風野菜チリ △杏仁豆腐ゼリー	牛乳、豚モモ、ウルトラ寒天、★たまご、 加糖練乳	★ひやむぎ(乾)、三温糖、くずでん粉、 ★ながいも、サラダ油、練りごま、上白糖	生姜、キャベツ、玉葱、人参、えのきたけ、 冷凍グリーンピース、大根、にんにく、 黄桃缶、りんご缶	541 kcal 26.1 g 15.6 g 2.9 g
19火	【食育の日】 △白粥	○	△五目卵豆腐 △磯香あえ △芋煮	牛乳、ウルトラ寒天、★たまご、★絹ごし 豆腐、豚モモ、刻みのり、和牛モモ3 度挽き	精白米、三温糖、くずでん粉、さといも、 板こんにやく、上白糖	玉葱、人参、冷凍グリーンピース、ほうれん 草、白菜	448 kcal 22.1 g 13.8 g 2.1 g
20水	【開校記念お祝い献立】 △あずき粥	○	△鶏トリスの唐揚げソース △辛子和え △吉野汁 △りんごゼリー	牛乳、あずき(乾)、鶏胸肉、ウルトラ 寒天	精白米、くずでん粉、★ながいも、★薄力粉、 揚げ油、三温糖、じゃがいも	にんにく、玉葱、生姜、ほうれん草、人参、 大根、りんごジュース	459 kcal 24.1 g 9.9 g 1.9 g
21木	開校記念日						
22金	△パン粥(黒砂糖入り)	○	△豆乳の和風シチュー △小松菜のサラダ △ウルTRASूप	牛乳、鶏胸肉、★豆乳、★白みそ、ツナ、 ウルトラ寒天	★食パン、黒砂糖、★ながいも、くずでん粉、 さつまいも、★薄力粉、有塩バター、 ター、サラダ油、三温糖	生姜、玉葱、人参、えのきたけ、ｸﾞｰﾙｰﾝ、 冷凍グリーンピース、ほうれん草、 キャベツ、きゅうり、レモン果汁	568 kcal 29.4 g 22.4 g 1.9 g
25月	【11月24日は和食の日】 △白粥	○	△トビコと野菜の甘酢あん △かぶのゆかり漬け △あおさの味噌汁	牛乳、ウルトラ寒天、とびうおすり身、 鶏肉、★木綿豆腐、あおさ、★赤みそ、 ★白みそ	精白米、サラダ油、★ながいも、くずでん粉、 じゃがいも、三温糖、★生パン粉、 揚げ油	生姜、人参、玉葱、干し椎茸、冷凍グリーン ピース、かぶ、かぶ葉	466 kcal 23.7 g 11.7 g 1.5 g
26火	△カレーピラフ(チリヌ)	○	△人参ドレッシングチリ △オニオンスープ △カルピスゼリー	牛乳、ウルトラ寒天、ベーコン、豚モモ、 カルピス	精白米、★ながいも、くずでん粉、 サラダ油、三温糖、上白糖	玉葱、生姜、マッシュルーム、人参、 冷凍グリーンピース、ｸﾞｰﾙｰﾝ、キャベツ、 れんこん、ほうれん草、にんにく、セロリ	490 kcal 20.0 g 21.5 g 1.6 g
27水	△中華丼(卵なし)	○ ミルク風	△わかめと卵のスープ ★焼き春巻き	牛乳、ウルトラ寒天、プレーンヨーグルト、 豚モモ、いか すり身、むきえびすり身、 生わかめ、★たまご	上白糖、精白米、くずでん粉、★ながいも、 サラダ油、三温糖、★春巻きの皮	生姜、人参、玉葱、白菜、えのきたけ、 冷凍グリーンピース、りんご缶、レモン果汁	485 kcal 21.8 g 10.1 g 1.5 g
28木	△肉南蛮うどん	○	△キャベツのごま酢あえ △羊ようかん △ウルTRASूप	牛乳、豚モモ、ウルトラ寒天	★ひやむぎ(乾)、三温糖、サラダ油、 くずでん粉、★ながいも、練りごま、 さつまいも	生姜、玉葱、人参、ほうれん草、 キャベツ、大根	474 kcal 22.3 g 12.7 g 3.1 g
29金	△ガバオライス風ごはん	○	△じゃが芋の中華風サラダ △白菜のスープ	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、ベーコン	精白米、★ながいも、ごま油、くずでん粉、 サラダ油、三温糖、じゃがいも、 上白糖、サラダ油	生姜、玉葱、人参、冷凍グリーンピース、 えのきたけ、きゅうり、トマト、白菜	448 kcal 21.7 g 13.2 g 1.6 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	498 kcal 23.8 g 15.0 g 1.8 g
--------------------------------------	----	---------------------------------------

11月 給食だより

今月の目標 感謝の気持ちをもって食事をしよう



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日です。私たちが普段何気なく食べているものは、肉や魚に限らず、米や野菜などもみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人、販売する人、料理を作る人など、多くの人々が関わっています。食事のあいさつや食べ方・片づけ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

は 歯を大切に

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」や口の中を清潔に保ち、食事をおいしく食べられるよう気をつけましょう。