



11月 献立予定表



令和7年 ○普通食 ☆後期食 (☆この字体の献立は小学部5年生のリクエスト献立です。) 東京都立北特別支援学校長 村上 卓郎

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
4火	【文化祭高3】 ○塩野菜ラーメン	○	○じゃが芋のハニーサラダ ○☆杏仁豆腐ゼリー	牛乳、豚モモ、いか、☆むきえび、加糖練乳	★蒸し中華めん、サラダ油、ごま油、じゃがいも、揚げ油、はちみつ、上白糖	生姜、にんにく、人参、ねぎ、ホールコーン、キャベツ、ベストもやし、干し椎茸、きゅうり	569 kcal 28.1 g 21.6 g 2.1 g
5水	【文化祭小6】【いいりんごの日】 ○コーンピラフ	○	○レバーとじゃが芋の揚げ煮 ○かぶのスープ ○りんごのコンポート	牛乳、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、豚肝臓、★赤みそ	精白米、サラダ油、有塩バター、でんぶ、じゃがいも、揚げ油、三温糖	にんにく、玉葱、人参、ホールコーン、ぶなしめじ、冷凍グリーンピース、生姜、かぶ、かぶ菜、りんご、レモン果汁	644 kcal 21.5 g 22.3 g 2.2 g
6木	【文化祭小3】 ○ご飯	○	○いわしの香味焼き ○小松菜のサラダ ○さつま汁 ○柿	牛乳、いわし、ツナ、鶏肉、★白みそ、★赤みそ	精白米、白ごま、サラダ油、三温糖、さつままいも、つきこんにやく	生姜、ねぎ、小松菜、キャベツ、人参、きゅうり、レモン果汁、大根、ごぼう、柿	550 kcal 23.8 g 17.4 g 1.6 g
7金	○ココアパン	○	○米粉のクラムチャウダー ○ごぼうサラダ	牛乳、あさり水煮レトルト、鶏肉、ベーコン(卵・大豆不使用)、スキムミルク	★ココアパン、じゃがいも、米粉、有塩バター、サラダ油、三温糖、ごま油	玉葱、人参、セロリ、パセリ、キャベツ、きゅうり、ごぼう	586 kcal 25.9 g 23.5 g 2.1 g
10月	○豚焼き肉井	○	○切干大根サラダ ○吉野汁	牛乳、豚肩ロース、豚モモ	精白米、サラダ油、ごま油、三温糖、白ごま、でんぶ、じゃがいも	玉葱、人参、にら、りんごジュース、にんにく、切干しいたけ、キャベツ、ごぼう、えのきたけ、万能ねぎ	569 kcal 22.2 g 19.0 g 2.0 g
11火	【チーズの日】 ○ご飯	○	○つくねハンバーグ ○チーズコーンポテト ○味噌汁(小松菜とえのき)	牛乳、鶏肉、★木綿豆腐、★たまご、スキムミルク、生クリーム、サラダチーズ、★白みそ、★赤みそ、★豆みそ	精白米、サラダ油、★生パン粉、でんぶ、三温糖、じゃがいも	玉葱、クリームコーン、ホールコーン、パセリ、小松菜、えのきたけ、人参	608 kcal 27.3 g 18.1 g 1.9 g
12水	○ベーコンと野菜のナポリタン	○	○キャベツの豆乳コーンスープ ○☆みかんゼリー(パイン缶)	乳飲料(コーヒー)、ベーコン(卵・大豆・小麦不使用)、豚モモ、粉チーズ、★豆乳、鶏肉	★スパゲッティ、サラダ油、三温糖、じゃがいも	玉葱、人参、青ピーマン、ブロッコリー、ぶなしめじ、トマト缶、クリームコーン、オレングジュース、シイクワシャー果汁、パイン缶	569 kcal 22.0 g 13.6 g 1.6 g
13木	【中3舞台】 ○ご飯	○	○チキン南蛮風 ○お浸し ○味噌汁(無と里芋)	牛乳、鶏肉、★たまご、糸かつお、★白みそ、★赤みそ、★油揚げ	精白米、でんぶ、米粉、揚げ油、三温糖、★エッグマヨネーズ(卵不使用、大豆使用)、さといも	生姜、玉葱、小松菜、白菜、人参、かぶ、かぶ菜	550 kcal 24.3 g 19.3 g 1.9 g
14金	【文化祭1日目】 ○鮭のちらし寿司	○	○野菜碗(鶏肉入り) ○さつままいもとりんご重煮	牛乳、★からふとます、★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	582 kcal 24.2 g 15.4 g 1.8 g
15土	【文化祭2日目】 ○ドライカレー(豆入り)	○	○コーンサラダ ○フルーツヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、★国産大豆水煮、スキムミルク、プレーンヨーグルト	精白米、有塩バター、サラダ油、★薄力粉、三温糖、上白糖	生姜、にんにく、玉葱、人参、冷凍グリーンピース、トマトジュース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、みかん缶、白桃缶、りんご缶	602 kcal 21.4 g 20.3 g 1.5 g
17月	文化祭 ふりかきゅうぎょうび 振替休業日						
18火	○ご飯	○	○エビと豆腐のナポリ ○かぼちゃのミルク煮 ○ワナンスープ	牛乳、★むきえび、鶏肉、★絹ごし豆腐(冷凍)、鶏肉	精白米、ごま油、三温糖、でんぶ、★エッグマヨネーズ、有塩バター	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、西洋かぼちゃ	581 kcal 27.7 g 14.2 g 2.0 g
19水	【食育の日】 ○ご飯	○	○ふくさ卵 ○ひじきのごまあえ ○芋煮(山形) ○菊花みかん	牛乳、★たまご、豚ひき肉、干ひじき、和牛肩、★油揚げ	精白米、サラダ油、三温糖、でんぶ、白ごま、練りごま、さといも、板こんにやく	人参、干し椎茸、たけのこ水煮、ねぎ、小松菜、キャベツ、まいたけ、みかん	637 kcal 28.3 g 24.5 g 2.0 g
20木	【開校記念日献立】 ○赤飯	○	○鶏むねの唐揚げ ○おかあえ ○野菜碗(生揚げ入り) ○☆ミルク小豆寒(小)	牛乳、あずき(乾)、鶏胸肉、糸かつお、★生揚げ、生クリーム	精白米、もち米、黒ごま、上白糖、でんぶ、★薄力粉、揚げ油、じゃがいも、甘納豆(あずき)	生姜、にんにく、キャベツ、小松菜、人参、ごぼう、ねぎ、万能ねぎ	601 kcal 31.0 g 16.3 g 1.6 g
21金	祝 かいにせはんび 開校記念日						
24月	きゅうじつ 休日						
25火	【24日が和食の日】 ○昆布ご飯	○	○鰯の紅葉焼き ○キャベツのごま酢あえ ○すまし汁(里芋玉葱みかん)	牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、刻み昆布、★油揚げ、さわか、スキムミルク	精白米、サラダ油、三温糖、★エッグマヨネーズ(卵不使用、大豆使用)、白ごま、さといも	人参、干し椎茸、キャベツ、えのきたけ、ベストもやし、小松菜、玉葱、糸みつば	556 kcal 26.4 g 23.4 g 1.9 g
26水	○ご飯	○	○麻婆豆腐(大豆ミート入り) ○白菜の中華漬け ○春雨スープ	牛乳、★絹ごし豆腐(冷凍)、豚モモ、★大豆ミート、★赤みそ、★豆みそ、豚ばら	精白米、サラダ油、三温糖、でんぶ、ごま油、普通はるさめ	玉葱、人参、干し椎茸、たけのこ水煮、生姜、にんにく、白菜、きゅうり、小松菜	551 kcal 22.4 g 17.2 g 2.0 g
27木	○焼きピロシキ	○	○ミネストローネ ○桃ヨーグルト	牛乳、豚モモ、★たまご、スキムミルク、豚モモ、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、いんげんまめ(乾)、粉チーズ、プレーンヨーグルト	★ミルクパン、有塩バター、★乾燥パン粉(大豆を含む)、★薄力粉、オリーブ油、じゃがいも、三温糖、はちみつ	玉葱、たけのこ水煮、にんにく、セロリ、人参、マッシュルーム水煮、トマト缶、黄桃缶	576 kcal 28.7 g 19.7 g 2.4 g
28金	○ご飯	○	○鯖の竜田揚げ おろし添え ○しらす和え ○けんちん汁 ○洋梨	牛乳、さば、しらす干し、★絹ごし豆腐	精白米、揚げ油、でんぶ、白ごま、ごま油、さといも、つきこんにやく	大根、白菜、人参、小松菜、ごぼう、ねぎ、まいたけ、西洋なし	630 kcal 23.3 g 26.6 g 1.8 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：中高等部 640kcal (550~731)	平均	585 kcal 25.2 g 19.6 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14日・15日は、文化祭が開催されます。それに合わせ、舞台発表目になんだ献立を実施します。

当日の「教室のみなさんへ」でも紹介します。お楽しみに。★二重下線の献立は文化祭舞台発表目になんだ献立です。



11月8日は
「いい歯の日」



24日は「和食の日」です。日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目されています。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていだければと思います。

「和食」の特徴

