



# 11月 献立予定表



令和7年 △中期食 初期食 (☆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 (冷麦)	○	△じゃが芋のハニーサラダ △杏仁豆腐ゼリー △ウルtrasoup	牛乳、鶏胸肉、豚モモ、いか、ウルトラ寒天、加糖練乳	★ひやむぎ(乾)、三温糖、ごま油、くず粉、ながいも、じゃがいも、有塩バター、はちみつ、サラダ油、上白糖	生姜、玉葱、人参、干し椎茸、キャベツ、ほうれん草、きゅうり	511 kcal 24.4 g 14.6 g 2.9 g
5水	【文化祭小6】【いいりんこの日】 △コーンピラフがゆ	○	△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ゼリー	牛乳、ウルトラ寒天、ベーコン、豚肝臓、鶏胸肉、★赤みそ	精白米、サラダ油、有塩バター、揚げ油、くず粉、ながいも、じゃがいも、三温糖	にんにく、玉葱、人参、クリームコーン、まいたけ、冷凍グリーンピース、生姜、かぶ、ほうれん草、りんご、レモン果汁	507 kcal 23.8 g 15.8 g 1.4 g
6木	【文化祭小3】 △白粥	○	△いわしの炊き(香味焼き) △小松菜のサラダ △さつま汁 ☆△柿ペースト	牛乳、ウルトラ寒天、いわしすりみ、鶏肉、★赤みそ、★ツナ、★白みそ	精白米、ながいも、くず粉、練りごま、三温糖、サラダ油、さつまいも	生姜、ほうれん草、キャベツ、人参、きゅうり、レモン果汁、大根、ごぼう、玉葱、柿	493 kcal 24.4 g 14.4 g 1.4 g
7金	△ココアパン粥	○	△あさりのチャウダー △ごぼうサラダ △ウルtrasoup	牛乳、鶏肉、あさり、ベーコン、ウルトラ寒天	★食パン、★ビュアココア、三温糖、ながいも、くず粉、じゃがいも、サラダ油、有塩バター、★薄力粉、ごま油	生姜、人参、玉葱、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、ごぼう	564 kcal 26.9 g 24.5 g 2.2 g
10月	△白粥△豚汁焼肉風	○	△大根サラダ △吉野汁	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ	精白米、ながいも、くず粉、ごま油、三温糖、練りごま、サラダ油、じゃがいも	生姜、玉葱、人参、にら、りんごジュース、にんにく、大根、キャベツ、ごぼう、えのきたけ	456 kcal 21.1 g 13.8 g 2.1 g
11火	【チーズの日】 △白粥	○	△鶏肉のチヌ(つくねバーガー) △チーズコンボポテト △味噌汁 (小松菜とえのき)	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、生クリーム、クリームチーズ、★赤みそ、★白みそ	精白米、ながいも、くず粉、三温糖、じゃがいも	玉葱、生姜、クリームコーン、冷凍グリーンピース、ほうれん草、えのきたけ、人参	480 kcal 23.6 g 15.6 g 1.5 g
12水	△スパゲティうどん (冷麦)	○	△キャベツの 豆乳コンソースープ △みかんゼリー (パイン缶)	ウルトラ寒天、豚モモ、ベーコン、粉チーズ、★豆乳、鶏肉	三温糖、★ひやむぎ(乾)、有塩バター、くず粉、ながいも、じゃがいも	生姜、玉葱、人参、ブロッコリー、えのきたけ、トマト缶、クリームコーン、キャベツ、オレンジジュース、パイン缶	496 kcal 23.3 g 11.0 g 2.8 g
13木	【中3舞台】 △白粥	○	△鶏肉のチヌと南蛮風 (デリヌス) △お浸し △味噌汁 (無と里芋)	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、★白みそ、★絹ごし豆腐	精白米、ながいも、くず粉、揚げ油、★乾燥パン粉 (大豆を含む)、三温糖、★エッグマザンズ (卵不使用、大豆使用)、さといも、ごま油	玉葱、生姜、ほうれん草、白菜、人参、かぶ、かぶ菜	449 kcal 25.2 g 13.1 g 1.9 g
14金	【文化祭1日目】 △白粥と鮭チヌ・たまご	○	△野菜碗(鶏肉入り) △フルーツきんとん	牛乳、★生鮭、★たまご、★絹ごし豆腐、刻みのみり、鶏肉、ウルトラ寒天	精白米、ながいも、くず粉、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、かぶ菜、ねぎ、りんご缶	506 kcal 25.9 g 13.2 g 1.3 g
15土	【文化祭2日目】【七五三】 △ポークカレー (豆入り・ドライ)	○	△コーンサラダ △フルーツヨーグルト △ウルtrasoup	牛乳、豚モモ、★国産大豆水煮、ウルトラ寒天、プレーンヨーグルト	精白米、ながいも、くず粉、★薄力粉、有塩バター、サラダ油、三温糖、上白糖	玉葱、人参、セロリー、冷凍グリーンピース、マッシュルーム水煮、りんご、生姜、キャベツ、きゅうり、クリームコーン、みかん缶、白桃缶、りんご缶	604 kcal 24.0 g 20.4 g 2.5 g
17月	振り替え休日 振替休業日						
18火	△白粥	○	△△と豆腐のチヌ △かぼちゃのミルク煮 △ワンドラスープ	牛乳、ウルトラ寒天、★むきえびすり身、豚モモ、★木綿豆腐、鶏肉	精白米、ながいも、くず粉、三温糖、ごま油、★ひやむぎ(乾)、有塩バター	生姜、にんにく、玉葱、冷凍グリーンピース、干し椎茸、ねぎ、ほうれん草、人参、西洋かぼちゃ(冷凍)	559 kcal 30.4 g 15.5 g 1.5 g
19水	【食育の日】 △白粥	○	△卵豆腐甘酢あんかけ (ふくさ卵) △ひじきのごまあえ △芋煮 (山形) △みかんゼリー	牛乳、ウルトラ寒天、★たまご、生クリーム、豚モモ、干ひじき、和牛モモ	精白米、三温糖、くず粉、練りごま、上白糖、さといも	干し椎茸、人参、玉葱、ほうれん草、キャベツ、まいたけ、オレンジジュース	527 kcal 23.7 g 18.9 g 1.5 g
20木	【開校記念日献立】 △あずき粥	○	△鶏チヌの唐揚げチヌ △おかかあえ △野菜碗(豆腐) △ミルク小豆寒	牛乳、あずき(乾)、鶏胸肉、★絹ごし豆腐、ウルトラ寒天、生クリーム	精白米、くず粉、ながいも、★薄力粉、揚げ油、三温糖、じゃがいも、ごま油、上白糖、甘納豆(あずき)	にんにく、玉葱、生姜、キャベツ、ほうれん草、人参、ごぼう	502 kcal 26.3 g 13.1 g 1.5 g
21金	祝 開校記念日						
24月	きゅうじつ 休日						
25火	【24日と和食の日】 △昆布ご飯がゆ	○	△鮭のチヌ (ちゃんちゃん焼き) △キャベツのごま酢あえ △すまし汁 (里芋玉葱ミソ)	牛乳、鶏肉、刻み昆布、★生鮭、スキムミルク、ウルトラ寒天	精白米、三温糖、ごま油、ながいも、くず粉、★エッグマザンズ (卵不使用、大豆使用)、練りごま、さといも	人参、生姜、キャベツ、えのきたけ、大根、ほうれん草、玉葱	474 kcal 24.0 g 16.0 g 2.2 g
26水	△白粥	○	△麻婆豆腐 (大豆入り) △白菜の中華漬け △春雨スープ	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、★国産大豆水煮、★木綿豆腐、★赤みそ、豚モモ	精白米、ながいも、くず粉、三温糖、ごま油、じゃがいも	生姜、玉葱、たけのこ水煮、干し椎茸、人参、白菜、きゅうり、ほうれん草	515 kcal 27.4 g 16.0 g 2.0 g
27木	△ピロシキパン粥	○	△ミネストローネ △桃ヨーグルト △ウルtrasoup	牛乳、豚モモ、いんげんまめ、プレーンヨーグルト、ウルトラ寒天	★食パン、三温糖、有塩バター、くず粉、じゃがいも、ながいも、はちみつ	玉葱、人参、マッシュルーム、生姜、にんにく、セロリー、黄桃缶	542 kcal 29.8 g 18.9 g 1.7 g
28金	△白粥	○	△鯖のチヌ(おろしチヌ) △しらす和え △けんちん汁 △洋梨のコンポートゼリー	牛乳、ウルトラ寒天、さば、鶏肉、しらす干し、★絹ごし豆腐	精白米、さといも(冷凍)、でんぶん、くず粉、★薄力粉、揚げ油、練りごま、ごま油、さといも、三温糖	生姜、大根、白菜、人参、ほうれん草、ごぼう、まいたけ、ねぎ、西洋なし、レモン果汁	502 kcal 22.4 g 16.7 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。



## 11月の目標

感謝の気持ちをもって食事をしよう

学校給食摂取基準：中高等部 640kcal (550~731)	平均	519 kcal 25.3 g 16.0 g 1.9 g
---------------------------------------	----	---------------------------------------

11月24日・25日は、文化祭が開催されます。それに合わせ、舞台発表演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演目になんだ献立です。

## 実りの秋 食糧を大切にいただきます

昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里芋など、様々な作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。

