



## 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）	○	△じやが芋のハニーサラダ △杏仁豆腐ゼリー △ウルトラスープ	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, ジャがいも, 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, キゅうり	511 kcal 24.4 g 14.6 g 2.9 g
5 水	【文化祭小6】 【いいりんごの日】 △コーンピラフがゆ	○	△レバーとじやが芋の揚げ煮 △かぶのスープ △りんごのコボートゼリー	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, ジャがいも, 三温糖	にんにく, 玉葱, 人参, クリームコーン, まいかけ, 冷凍グリンピース, 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	○	△いわしのテリース（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, キゅうり, 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 △ウルトラスープ	牛乳, 鶏肉, あさり, ベーコン, ウルトラ寒天	★食パン, ★ピュアココア, 三温糖, ながいも, くず粉, ジャがいも, 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, キゅうり, ごぼう	564 kcal 26.9 g 24.5 g 2.2 g
10 月	△白粥△豚汁△焼き肉風	○	△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, 三温糖, 練りごま, サラダ油, ジャがいも	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	○	△鶏肉のテリース（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, ウルトラ寒天, 鶏胸肉, 生クリーミー, 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, ジャがいも	玉葱, 生姜, クリームコーン, 冷凍グリンピース, 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	△ハゲティッシリソ（冷麦）	牛乳ヒ	△キャベツの豆乳コーンスープ △みかんゼリー（△イ缶）	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, ジャがいも	生姜, 玉葱, 人参, ブロッコリー, えのきだけ, トマト缶, クリームコーン, キャベツ, オレンジジュース, バイン缶	496 kcal 23.3 g 11.0 g 2.8 g
13 木	【中3舞台】 △白粥	○	△鶏肉のチキン南蛮風（テリース） △お浸し △味噌汁（蕪と里芋）	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, ★エッグケチャップ（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, かぶ葉	449 kcal 25.2 g 13.1 g 1.9 g
14 金	【文化祭1日目】 △白粥と鮭チーズ・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, 冷凍グリンピース, えのきたけ, かぶ, 人参, かぶ葉, エネ, 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】 △ボーカレー（豆入り・ドライ）	○	△コーンサラダ △フルーツヨーグルト △ウルトラスープ	牛乳, 豚モモ, ★国産大豆水煮, ウルトラ寒天, ブレーンヨーグルト	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, 冷凍グリンピース, マッシュルーム水煮, りんご, 生姜, キャベツ, キゅうり, 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	振りかえりやうじょうび 振替休業日						
18 火	△白粥	○	△ヒツと豆腐のチリソース △かぼちゃのミルク煮 △ワンタンスープ	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, 冷凍グリンピース, 干し椎茸, エネ, 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, 生クリーミー, 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	干し椎茸, 人参, 玉葱, ほうれん草, キャベツ, まいかけ, 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	○	△鶏チーズの唐揚げソース △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, 生クリーミー	精白米, くず粉, ながいも, ★薄力粉, 揚げ油, 三温糖, ジャがいも, ごま油, 上白糖, カンダ豆（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 かいにぎわんび 開校記念日						
24 月	きかうじつ 休日						
25 火	【24日が和食の日】 △昆布ご飯がゆ	○	△鮭のチーズ（ちゃんちゃん焼き） △キャベツのごまあえ △すまじ汁（里芋玉葱ミツバ）	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, ★エッグケチャップ（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, ジャがいも	生姜, 玉葱, たけのこ水煮, 干し椎茸, 人参, 白菜, キュウリ, 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 △ウルトラスープ	牛乳, 豚モモ, いんげんまめ, ブレーンヨーグルト, ウルトラ寒天	★食パン, 三温糖, 有塩バター, くず粉, ジャがいも, 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	○	△鶴のチーズ（おろしソース） △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, まいかけ, エネ, 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。

学校給食摂取基準：中高等部

519 kcal

※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。



当日の「教室のみなさんへ」でも紹介しちゃいます。お楽しみに。★二重ト線の  
みのあきものたいたいふくわく  
書いの和たたかく食べ物を大切にいなだきましょ

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 맞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「新米祭」という伝統的な街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しょう。

