

11月 よていこんだてひょう

今月の目標
感謝の気持ちで
食事をしよう！

令和6年度 東京都立清瀬特別支援学校長 稗田 知子

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>○本校の基準○</p> <p>エネルギー たんぱく質</p> <p>720kcal 28.0g</p> <p>○今月の平均○</p> <p>667kcal 28.7g</p> <p>栄養価は中学部の値です <small>しょうがくぶていがくねん ばい</small> 小学部低学年は0.7倍 <small>しょうがくぶこうがくねん ばい</small> 小学部高学年は0.8倍</p>	<p>給食試食会を実施しました</p> <p>10月18日(金曜日)に給食試食会を実施しました。当日は、たくさんさんの保護者の皆様に御参加いただきました。毎日お子様が食べている給食について、調理工程の映像を見ていただき、使用しているお米や調味料の実物も見ただけでした。配膳の御協力もいただきありがとうございます。</p>			<p>1</p> <p>ごはん</p> <p>ポークチャップ</p> <p>大根とじゃこのサラダ</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>655kcal 29.5g</p>
<p>4</p> <p>振替休日</p>	<p>5</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>青菜と春雨のスープ</p> <p>牛乳</p> <p>653kcal 22.0g</p>	<p>6</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐の五目煮</p> <p>ゆかり和え</p> <p>みそ汁</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>667kcal 29.7g</p>	<p>7</p> <p>アップルトースト</p> <p>ビーンズシチュー</p> <p>人参トッピングサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>642kcal 26.6g</p>	<p>8</p> <p>ごはん</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>野菜のごま酢あえ</p> <p>里芋の甘辛揚げ</p> <p>みそ汁</p> <p>ジョア</p> <p>680kcal 24.4g</p>
<p>9(土)学習発表会</p> <p>キーマカレーライス</p> <p>わかめサラダ</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>673kcal 27.0g</p>	<p>12</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>かぶときゅうりの梅和え</p> <p>すまし汁</p> <p>豆乳プリン</p> <p>牛乳</p> <p>676kcal 27.4g</p>	<p>13</p> <p>コーンピラフ</p> <p>ハンガリアンゲラッシュ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>705kcal 27.0g</p>	<p>14</p> <p>ごはん</p> <p>高野豆腐の卵とじ</p> <p>磯和え</p> <p>呉汁</p> <p>牛乳</p> <p>670kcal 33.2g</p>	<p>15</p> <p>和風おろしスパゲティ</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>スイートポテト</p> <p>牛乳</p> <p>707kcal 28.0g</p>
<p>18</p> <p>ごはん</p> <p>四川豆腐</p> <p>もやしのナムル</p> <p>中華春雨スープ</p> <p>牛乳</p> <p>631kcal 30.6g</p>	<p>19【山形県の郷土料理】</p> <p>三色丼</p> <p>菊花和え</p> <p>芋煮</p> <p>牛乳</p> <p>646kcal 30.7g</p>	<p>20</p> <p>ミルクパン</p> <p>シーフードシチュー</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>りんごゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>689kcal 29.0g</p>	<p>21</p> <p>ごはん</p> <p>白身魚のヤンニョム焼き</p> <p>春雨サラダ</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>パインヨーグルト</p> <p>牛乳</p> <p>649kcal 28.9g</p>	<p>22</p> <p>ごはん</p> <p>れんこんつくね</p> <p>からし和え</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳</p> <p>631kcal 29.3g</p>
<p>25</p> <p>わかめごはん</p> <p>五目厚焼き卵</p> <p>おろし和え</p> <p>さつま汁</p> <p>ミルクココアかん</p> <p>牛乳</p> <p>689kcal 30.6g</p>	<p>26</p> <p>ごはん</p> <p>あじフライ</p> <p>チーズコーンポテト</p> <p>ほうれん草のスープ</p> <p>ジョア</p> <p>677kcal 27.5g</p>	<p>27</p> <p>ごはん</p> <p>生揚げのカレー煮</p> <p>野菜のごまじゃこサラダ</p> <p>なめこ汁</p> <p>牛乳</p> <p>672kcal 33.3g</p>	<p>28</p> <p>かきたまうどん</p> <p>荖わかめのサラダ</p> <p>蒸し芋のあめがらめ</p> <p>牛乳</p> <p>680kcal 27.3g</p>	<p>29</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉のチーズ米パン粉焼き</p> <p>小松菜とエリンギのソテー</p> <p>田舎汁</p> <p>みかんゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>653kcal 31.8g</p>

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

[配布用献立表]

2024年11月

0: 通常献立

東京都立清瀬特別支援学校

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	食塩相当量 カルシウム
1 金	○ごはん	○	○ポークチャップ ○大根とじゃこのサラダ ○みそ汁(さつま芋・舞・玉)	豚モモ(脂肪なし)、ちりめんじゃこ、みそ、みそ、★牛乳	精白米、サラダ油、かたくり粉、ごま油、砂糖、さつまいも	ぶなしめじ、玉葱、にんじん、にんにく、青ピーマン、だいこん、きゅうり、まいたけ	2.2 g 302 mg
5 火	キムチチャーハン	○	○ポテトサラダ(卵なし) ○青菜と春雨スープ(干し椎茸)	豚ひき肉、★たまご、★プレーンヨーグルト、ベーコン、★牛乳	精白米、サラダ油、じゃがいも30g、マヨネーズ(ノンエッグ)、普通はるさめ	キムチ、ねぎ、玉葱、きゅうり、にんじん、干し椎茸、しょうが、にんにく、こまつな	2.8 g 298 mg
6 水	○ごはん	○	○豆腐の五目煮 ○ゆかり和え ○みそ汁(わかめ・ジャガ・玉) ○ぶどうゼリー(実なし)	木綿豆腐、鶏肉モモ皮付き、いか、短冊、生わかめ、みそ、みそ、粉寒天、★牛乳	精白米、サラダ油、かたくり粉、ごま油、じゃがいも30g、砂糖	にんじん、たけのこ水煮、生しいたけ(菌床栽培、生)、★りよくとうもろやし、玉葱、チンゲンツァイ、だいこん、きゅうり、ゆかり、ぶどうジュース	2.1 g 409 mg
7 木	○アップルトースト	○	○ピーンズシチュー ○人参ドレッシングサラダ	いんげんまめ(ゆで)、鶏若鶏肉胸(皮なし)、★調理用牛乳、★生クリーム、★牛乳	★食パン 40g、★食パン 50g、★食パン 60g、★有塩バター、グラニュー糖、サラダ油、じゃがいも30g、★薄力粉、はちみつ	★りんご、玉葱、ひらたけ、にんじん、にんにく、しょうが、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、新玉葱	2.5 g 369 mg
8 金	○ごはん	○ ジョア	○さばの塩焼き ○野菜のごま酢あえ(小松菜・ピー) ○里芋の甘辛揚げ ○みそ汁(大根・わか)	たいせいようさば40g、たいせいようさば50g、たいせいようさば60g、ひじき、生わかめ、★油揚げ、みそ、みそ、★ジョア(プレーン)	精白米、★白すりごま、砂糖、さといも、揚げ油、ごま油	キャベツ、にんじん、こまつな、だいこん	2.1 g 816 mg
9 土	○キーマカレーライス	○	○わかめサラダ(コン・モヤ) ○フルーツヨーグルト4 牛乳	鶏モモ挽肉、鶏若鶏肉胸(皮なし)ひき肉、レンズまめ(乾)、生わかめ、★プレーンヨーグルト、★牛乳	精白米、サラダ油、★有塩バター、ごま油、砂糖	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、青ピーマン、★りんご、ホールトマト缶、ホールコーン、キャベツ、★りよくとうもろやし、みかん缶、黄桃缶	2.2 g 335 mg
12 火	○ごはん	○	○鶏のから揚げ ○かぶときゅうりの梅あえ ○すまし汁(小松菜・わかめ) ○△大豆乳プリン	鶏モモ皮なし肉、鶏モモ皮無し肉、鶏モモ皮なし肉、生わかめ、ウルトラ寒天、★豆乳、★生クリーム、★牛乳	精白米、ごま油、かたくり粉、揚げ油、砂糖、黒砂糖	しょうが、にんにく、かぶ、きゅうり、梅びしお、ひらたけ、こまつな	1.7 g 300 mg
13 水	○コーンピラフ	○	○ハンガリアングレーラッシュ ○ツナサラダ(和風)	ベーコン、豚モモ、白いんげんまめ、★生クリーム、ツナ、★牛乳	精白米、サラダ油、★有塩バター、じゃがいも30g、砂糖、★薄力粉、ごま油	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、ホールコーン、さやいんげん、にんじん、マッシュルーム(ゆで)、ホールトマト缶、レモン、キャベツ、きゅうり、しょうが	2.2 g 301 mg
14 木	○ごはん	○	○高野豆腐の卵とじ ○磯和え(コブ・エノ・人) ○臭汗(豆乳入)	鶏若鶏肉胸(皮なし)ひき肉、★凍り豆腐、★たまご、きざみのり、★大豆水煮、鶏肉モモ皮付き、★油揚げ、みそ、みそ、★豆乳、★牛乳	精白米、砂糖、かたくり粉、じゃがいも30g	にんじん、たけのこ水煮、玉葱、さやいんげん、ごまつな、えのきたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ	2.4 g 444 mg
15 金	○和風おろしスバゲティ	○	○ブロッコリーのサラダ ○スイートポテト	ツナ缶、かつお削り節、きざみのり、ロースハム、★調理用牛乳、★生クリーム、★たまご、★牛乳	★スバゲティ、オリーブ油、砂糖、サラダ油、さつまいも、★有塩バター	だいこん、葉ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、玉葱、★りんご	2.3 g 328 mg
18 月	○ごはん	○	○四川豆腐 ○もやしナムル(ほうれん草) ○中華春雨スープ	豚モモ肉、いか、短冊、みそ、絹ごし豆腐、鶏若鶏肉胸(皮付き)、★牛乳	精白米、サラダ油、砂糖、かたくり粉、ごま油、★白ごま、普通はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、玉葱、たけのこ水煮、干し椎茸、にら、★りよくとうもろやし、ほうれんそう、チンゲンツァイ	2.6 g 364 mg
19 火	三色丼	○	○菊花あえ(もつてのほか) 羊煮(山形)	鶏若鶏肉ひき肉、★たまご、豚モモ肉、★油揚げ、★牛乳	精白米、砂糖、サラダ油、さといも、こんにやく	しょうが、ほうれんそう、こまつな、菊のり、★りよくとうもろやし、きゅうり、まいたけ、ねぎ	2.0 g 318 mg
20 水	○ミルクパン	○	○シーフードシチュー(米粉) ○ひじきのサラダ ○りんごゼリー	ベーコン、いか、短冊、鶏肉モモ皮なし肉、★調理用牛乳、★生クリーム、ひじき、ロースハム、★プレーンヨーグルト、粉寒天、★牛乳	★ミルクパン40g、★ミルクパン50g、★ミルクパン60g、じゃがいも30g、サラダ油、米粉、★有塩バター、糸こんにやく、マヨネーズ(ノンエッグ)	ぶなしめじ、玉葱、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン、さやいんげん、★りんごジュース	3.0 g 429 mg
21 木	○ごはん	○	○白身魚のヤニニヨム焼き ○春雨ワガ(人参・ネギ・胡瓜) ○ワンタン皮スープ(筍・青梗菜) ○パインヨーグルト	あかうお 40g、あかうお 50g、あかうお 60g、みそ、豚モモ挽肉、★プレーンヨーグルト、★牛乳	精白米、★白すりごま、砂糖、ごま油、緑豆はるさめ、砂糖、★ウエーブワンタン、はちみつ	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、玉葱、チンゲンツァイ、たけのこ水煮、しょうが、パイン缶	2.5 g 345 mg
22 金	○ごはん	○	○れんこんつくね ○辛子和え(小松菜、胡瓜、もやし) ○切干大根の煮物 みそ汁(生揚げ・葱)	鶏モモ皮なし、ひき肉、★おから、★たまご、★油揚げ、★生揚げ、生わかめ、みそ、みそ、★牛乳	精白米、かたくり粉、砂糖	玉葱、れんこん、しょうが、しそ葉、こまつな、きゅうり、★りよくとうもろやし、切干大根、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、ねぎ	2.7 g 442 mg
25 月	○わかめご飯	○	○五目厚焼卵 ○おろし和え(納豆・ワカメ・しょう) ○さつまい ○△ミルクココア寒	炊き込みわかめ、鶏若鶏肉ひき肉、★たまご、しらす干し、鶏肉モモ皮なし肉、みそ、みそ、★調理用牛乳、ウルトラ寒天、★牛乳	精白米、★白ごま、砂糖、さつまいも、こんにやく、サラダ油、砂糖	生しいたけ(菌床栽培、生)、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、だいこん、ねぎ	2.8 g 429 mg
26 火	○ごはん	○ ジョア	○あじフライゆでキャベツ添え ○チーズコーンポテト ほうれん草のスープ(エノキ)	まあじ 30g、まあじ 50g、まあじ 60g、★生クリーム、★チーズ、★ジョア(プレーン)	精白米、★薄力粉、★パン粉、揚げ油、じゃがいも30g、サラダ油	キャベツ、にんじん、玉葱、クリームコーン缶、ホールコーン、パセリ、えのきたけ、ほうれんそう	2.2 g 775 mg
27 水	○ごはん	○	○生揚げのカレー煮 ○野菜のごまじょうごサラダ ○なめこ汁(わかめ)	★生揚げ、豚モモ肉、ちりめんじゃこ、ひじき、絹ごし豆腐、生わかめ、みそ、みそ、★牛乳	精白米、サラダ油、砂糖、かたくり粉	にんじん、たけのこ水煮、★りよくとうもろやし、玉葱、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、なめこ	2.7 g 505 mg
28 木	かきたまうどん	○	○茎わかめのサラダ ○蒸し羊のあめがらめ(さつ)	鶏若鶏肉胸(皮付き)、★たまご、茎わかめ、★牛乳	★冷凍うどん、かたくり粉、ごま油、サラダ油、★白ごま、さつまいも、砂糖、★黒ごま	ねぎ、にんじん、玉葱、干し椎茸、こねぎ、だいこん、きゅうり、★りよくとうもろやし	3.1 g 330 mg
29 金	○ごはん	○	○鶏肉のチーズパン粉焼(米パンコ) ○小松菜とエリンギのソテー(玉葱) ○田舎汁 ○△みかんゼリー	鶏胸皮なし肉、鶏胸皮なし肉、鶏胸皮なし肉、★粉チーズ、豚モモ、★油揚げ、みそ、みそ、★牛乳	精白米、米粉パン粉、オリーブ油、サラダ油、こんにやく、さつまいも、ごま油、砂糖	パセリ、こまつな、にんじん、玉葱、エリンギ、ごぼう、だいこん、ひらたけ、ねぎ、みかんジュース、みかん缶	1.8 g 360 mg

※アレルギー食品には記号を表示しています