

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7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
○本校の基準○	4	5	6	7
エネルギー 720kcal	たんぱく質 28.0g	ごはん ポークチャップ 大学芋 即席漬け 牛乳	ごはん さばの味噌だれ おひたし さつま汁 牛乳	キムチチャーハン しゅうまい チンゲン菜とキャベツのスープ 杏仁豆腐ゼリー 牛乳
○今月の平均○	だいこん 大根とじゃこのサラダ 田舎汁 牛乳	だいごいも 大学芋 即席漬け 牛乳	おひたし さつま汁 牛乳	チンゲン菜とキャベツのスープ 杏仁豆腐ゼリー 牛乳
エネルギー 675kcal	たんぱく質 30.7g	638kcal 32.0g	669kcal 30.9g	686kcal 32.8g
栄養価は中学部の値です。 小低は0.7倍・ 小高は0.8倍です。				
10 ごはん 麻婆豆腐 春雨のあえもの 大根とわかめのスープ 牛乳	11 ごはん 肉じゃが おひたし みそ汁（豆腐・わかめ） 牛乳	12 ごはん 鮭の照り焼き 磯和え 呉汁 牛乳	13 食パン 手作りんごジャム パンプキンシチュー 人参ドレッシングサラダ 牛乳	14 ごはん 厚揚げとキャベツのみそ炒め もやしの黒ゴマナムル 豆腐とわかめのスープ 牛乳
657kcal 30.3g	639kcal 31.0g	636kcal 30.5g	595kcal 27.5g	656kcal 32.0g
17 かき揚げうどん 野菜とささみのあえもの フルーツポンチ 牛乳	18 ごはん 豚肉の生姜焼き 五目豆 みそ汁（大根・油揚げ） 牛乳	19【山形県の郷土料理】 ごはん 五目卵焼き おろしあえ 芋煮 小豆ミルク寒天 牛乳	20 ごはん あじフライ ゆでキャベツ ひじきの煮物 みそ汁（玉ねぎ・わかめ） 牛乳	21 わかめごはん れんこんつくね ゆかり和え みそ汁（小松菜・油揚げ） 牛乳
719kcal 31.7g	733kcal 34.1g	685kcal 29.7g	677kcal 29.8g	669kcal 32.0g
24 振りかえ きゅうじつ 振替休日 	25 親子丼 おひたし みそ汁（豆腐・なめこ） 牛乳	26 ごはん ししゃもの南蛮漬け 山吹和え 豚汁 牛乳	27 ごはん いり豆腐 ごまあえ けんちん汁 牛乳	28 フレンチトースト ポークビーンズ キャベツと ブロッコリーのサラダ 牛乳
	662kcal 34.2g	679kcal 26.6g	673kcal 29.4g	690kcal 34.3g
29(土)学習発表会 カレーライス コーンコールスロー フルーツヨーグルト 牛乳	～給食試食会を実施しました～ 10月10日（金）に給食試食会を実施しました。給食の内容や調理の流れ、事前の質問などについてお話しした後、実際に給食を試食していただきました。保護者の皆様には配膳にも御協力いただき、終始和やかな雰囲気の中で進めることが出来ました。御意見や御感想もたくさんいただき、ありがとうございました。今後の給食に活かしていきたいと思います。			
755kcal 26.2g				

※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]

2025年11月

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	ごはん	○	ポークチャップ 大根とじゃこのサラダ 田舎汁	★牛乳,豚モモ肉,ちりめんじゃこ,油揚げ	精白米,サラダ油,かたくり粉,ごま油,三温糖,じゃが芋,こんにゃく	しめじ,玉葱,人参,にんにく,大根,きゅうり,ごぼう,ねぎ	638 kcal 32.0 g 17.2 g 2.1 g
5 水	カレーうどん	○	大学芋 即席漬け	★牛乳,豚モモ肉,昆布	★うどん,上白糖,サラダ油,かたくり粉,さつま芋,揚げ油,三温糖,水あめ,★黒ごま	玉葱,ねぎ,人参,きゅうり,キャベツ,大根	712 kcal 28.4 g 18.3 g 2.7 g
6 木	ごはん	○	さばの味噌だれ おひたし (小松菜・キャベツ・人参) さつま汁	★牛乳,★さば,鶏モモ肉	精白米,上白糖,かたくり粉,サラダ油,さつま芋	しょうが,キャベツ,人参,小松菜,ごぼう,大根,ねぎ	669 kcal 30.9 g 21.2 g 2.2 g
7 金	キムチチャーハン	○	しゅうまい チンゲン菜とキャベツのスープ 杏仁豆腐ゼリー	★牛乳,豚モモ肉,豚モモひき肉,木綿押し豆腐,ベーコン,★調理用牛乳	精白米,おおむぎ,サラダ油,ごま油,★白ごま,上白糖,かたくり粉,★しゅうまい皮	人参,キムチ,ねぎ,玉葱,しょうが,キャベツ,チンゲン菜,パイン缶,黄桃缶	686 kcal 32.8 g 18.4 g 2.6 g
10 月	ごはん	○	麻婆豆腐 春雨のあえもの 大根とわかめのスープ	★牛乳,木綿豆腐,豚モモひき肉,生わかめ	精白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油,緑豆春雨,★白ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ,干し椎茸,にら,キャベツ,人参,きゅうり,大根	657 kcal 30.3 g 19.7 g 2.6 g
11 火	ごはん	○	肉じゃが おひたし (小松菜・えのき・人参) みそ汁 (豆腐・わかめ・ねぎ)	★牛乳,豚モモ肉,絹豆腐,生わかめ	精白米,じゃが芋,しらたき,ごま油,上白糖	人参,玉葱,小松菜,えのき,ねぎ	639 kcal 31.0 g 13.1 g 2.6 g
12 水	ごはん	○	鮭の照り焼き 磯和え 呉汁	★牛乳,,鮭,,のり,大豆,油揚げ	精白米,ごま油,里芋,サラダ油	小松菜,キャベツ,えのき,大根,ごぼう,人参,ねぎ	636 kcal 30.5 g 20.6 g 1.7 g
13 木	食パン・手作りリンゴジャム	○	パンプキンシチュー 人参ドレッシングサラダ	★牛乳,鶏モモ肉,★調理用牛乳	★食パン,上白糖,じゃが芋,サラダ油,★バター,米粉,はちみつ	★りんご,レモン,かぼちゃ,人参,玉葱,キャベツ,きゅうり	595 kcal 27.5 g 20.8 g 2.7 g
14 金	ごはん	○	厚揚げとキャベツの味噌炒め もやしの黒ゴマナムル 豆腐とわかめのスープ	★牛乳,豚モモ肉,生揚げ,生わかめ,絹豆腐	精白米,上白糖,かたくり粉,★黒すりごま,★練りごま,ごま油	しょうが,キャベツ,人参,ねぎ,ピーマン,たけのこ,生しいたけ,★もやし,小松菜,にんにく	656 kcal 32.0 g 20.9 g 2.5 g
17 月	かき揚げうどん	○	野菜とささみのあえもの フルーツポンチ	★牛乳,むきえび,いか,★卵,鶏ささ身,粉寒天	★うどん,★薄力粉,米粉,かたくり粉,揚げ油,ごま油,上白糖	ねぎ,生しいたけ,玉葱,人参,キャベツ,きゅうり,パイン缶,白桃缶,黄桃缶,ぶどうジュース	719 kcal 31.7 g 18.6 g 2.0 g
18 火	ごはん	○	豚肉の生姜焼き 五目豆 みそ汁 (大根・油揚げ)	★牛乳,豚肩ロース,大豆,昆布,油揚げ	精白米,サラダ油,こんにゃく,上白糖	玉葱,しょうが,ごぼう,れんこん,人参,干し椎茸,大根	733 kcal 34.1 g 27.1 g 2.3 g
19 水	ごはん	○	五目卵焼き おろしあえ 芋煮 小豆ミルク寒天	★牛乳,★卵,豚ひき肉,豚モモ肉,粒あん,粉寒天,★調理用牛乳	精白米,サラダ油,三温糖,里芋,こんにゃく,上白糖	人参,万能ねぎ,干し椎茸,ほうれん草,えのき,大根,ごぼう,ねぎ,まいたけ	685 kcal 29.7 g 19.7 g 2.0 g
20 木	ごはん	○	あじフライ ゆでキャベツ ひじきの煮物 みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	★牛乳,★あじ,油揚げ,干ひじき,生わかめ	精白米,★薄力粉,★パン粉,揚げ油,かたくり粉,三温糖	キャベツ,干し椎茸,れんこん,人参,玉葱	677 kcal 29.8 g 19.8 g 2.7 g
21 金	わかめごはん	○	れんこんつくね ゆかり和え みそ汁 (小松菜・油揚げ・ねぎ)	★牛乳,炊き込みわかめ,鶏若鶏肉ひき肉,木綿豆腐,★卵,油揚げ	精白米,★白ごま,★パン粉,上白糖,かたくり粉	れんこん,玉葱,しょうが,キャベツ,大根,ゆかり,小松菜,ねぎ	669 kcal 32.0 g 21.4 g 2.8 g
25 火	親子丼	○	おひたし (小松菜・キャベツ・人参) みそ汁 (豆腐・なめこ・ねぎ)	★牛乳,鶏モモ肉,★卵,絹豆腐	精白米,上白糖	玉葱,人参,干し椎茸,キャベツ,小松菜,ねぎ,なめこ	662 kcal 34.2 g 18.9 g 2.8 g
26 水	ごはん	○	ししゃもの南蛮漬 山吹和え 豚汁	★牛乳,ししゃも,★卵,豚肩ロース,木綿豆腐	精白米,かたくり粉,米粉,揚げ油,三温糖,サラダ油,こんにゃく,じゃが芋	玉葱,ピーマン,人参,大根,セロリ,ほうれん草,キャベツ,ごぼう,ねぎ	679 kcal 26.6 g 24.7 g 2.5 g
27 木	ごはん	○	いり豆腐 ごまあえ けんちん汁	★牛乳,豆腐,豚ひき肉,★卵,木綿豆腐	精白米,サラダ油,上白糖,★白すりごま,ごま油,里芋,こんにゃく	干し椎茸,ねぎ,人参,ごぼう,ほうれん草,★もやし,大根	673 kcal 29.4 g 22.7 g 2.3 g
28 金	フレンチトースト	○	ポークビーンズ キャベツとブロッコリーのサラダ	★牛乳,★調理用牛乳,★卵,大豆,豚モモ肉,★生クリーム	★食パン,上白糖,★バター,粉糖,サラダ油,じゃが芋,米粉,はちみつ	しょうが,にんにく,玉葱,マッシュルーム,キャベツ,ブロッコリー,人参	690 kcal 34.3 g 27.4 g 2.7 g
29 土	カレーライス	○	コーンコールスロー フルーツヨーグルト	★牛乳,豚モモ肉,★ヨーグルト	精白米,おおむぎ,サラダ油,じゃが芋,★薄力粉,★バター,上白糖	にんにく,しょうが,玉葱,人参,キャベツ,きゅうり,コーン,★りんご,(缶),パイン缶,黄桃缶,白桃缶	755 kcal 26.2 g 20.8 g 2.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています