



令和6年度 11月分予定献立表



東京都立田無特別支援学校

日	曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	おもな材料			1344~1400
							赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
							血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	からだの調子をととのえる	
1	金	油麩丼 【宮城県産の郷土料理】		ひじきの五目和え	みそ汁	パインヨーグルト	牛乳、鶏卵、油揚げ、ちりめんじゃこ、赤みそ、ヨーグルト	精白米、米粕麦、油麩、三温糖、白ごま、上白糖	玉葱、長葱、糸みつば、キャベツ、小松菜、人参、大根、なめこ、りんご	695
5	火	★きのこ入りカレーライス		カルシウムサラダ		みかん入り牛乳かん	牛乳、鶏若鶏肉モモ、チーズ、ちりめんじゃこ、牛乳(調理用)、粉寒天	精白米、米粕麦、米サラダ油、じゃがいも、バター、薄力粉、三温糖、上白糖	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、ホールトマト、りんご、キャベツ、大根、小松菜、レモン、みかん缶	723
6	水	揚げパン (きなこ&シナモン)	ポークビーンズ	和風サラダ			牛乳、きな粉、国産豚モモ肉、大豆	ミルクパン、米サラダ油(揚げ油)、上白糖、米サラダ油、じゃがいも、三温糖、バター、薄力粉	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、大根	751
7	木	二色そばろ丼		野菜のおひたし	呉汁	★柿	牛乳、鶏卵、鶏肉、大豆、油揚げ、豆乳、赤みそ、白みそ	精白米、米粕麦、三温糖、米サラダ油、じゃがいも、板こんにやく	生姜、小松菜、緑豆、やし、えのきたけ、人参、ごぼう、大根、長葱、柿	708
8	金	ごはん	家常豆腐	もやしの中華和え	わかめスープ		牛乳、生揚げ、豚肉、生わかめ	精白米、米粕麦、米サラダ油、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、ごま油、白ごま	にんにく、生姜、長葱、人参、たけのこ(水煮)、小松菜、緑豆、やし、えのきたけ	714
11	月	ごはん	★ホキの紅葉焼き 添:ごぼうの含め煮		野菜汁	★大学芋	牛乳、ホキ、油揚げ	精白米、米粕麦、マヨネーズ、三温糖、さつまいも、米サラダ油(揚げ油)、水あめ(酵素糖化)、黒ごま	人参、ごぼう、白菜、大根、長葱、小松菜	730
12	火	チキンライス		★かぼちゃとさつまいものサラダ	クラムチャウダー		牛乳、鶏モモ肉、ヨーグルト、ベーコン、あさり(水煮)、牛乳(調理用)、粉チーズ	精白米、米粕麦、米サラダ油、さつまいも、マヨネーズ、じゃがいも、薄力粉、バター	にんにく、玉葱、マッシュルーム(水煮)、人参、グリーンピース(冷凍)、かぼちゃ、きゅうり、生姜、パセリ	746
13	水	あんかけ焼きそば		青のりフライドポテト	豆腐と大根のスープ		牛乳、豚肉、いか、青のり	蒸し中華めん、ごま油、でん粉(馬鈴薯)、じゃがいも、米サラダ油(揚げ油)	にんにく、生姜、玉葱、人参、たけのこ(水煮)、椎茸、白菜、小松菜、大根、にら	679
14	木	ごはん	麻婆豆腐		白菜とわかめのスープ	黒ごま豆乳ゼリー	牛乳、木綿豆腐、豚肉、テンメシジャン、赤みそ、生わかめ、粉寒天、豆乳	精白米、米粕麦、米サラダ油、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、ごま油、上白糖、黒練りごま	にんにく、生姜、長葱、椎茸、にら、白菜、人参	687
15	金	★さつまいもごはん	竹輪の二色揚げ	白菜の胡麻和え	豚汁		牛乳、竹輪、鶏卵、青のり、豚肉、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、さつまいも、黒ごま、薄力粉、でん粉(馬鈴薯)、米サラダ油(揚げ油)、三温糖、白ごま、ごま油、じゃがいも	白菜、人参、ごぼう、大根、長葱	718
16	土	★秋のドライカレー		コールスローサラダ		キャロットゼリー	牛乳、豚肉、大豆、粉寒天	精白米、押麦、米サラダ油、薄力粉、米サラダ油(揚げ油)、上白糖	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、かぼちゃ、れんこん、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、人参、ベアストレンジジュース	743
19	火	ごはん 手作りふりかけ	ひじき入り豆腐ハンバーグ	★ゆず和え	みそ汁		牛乳、かつおぶし粉、木綿豆腐、豚肉、鶏肉、鶏卵、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、米粕麦、上白糖、白ごま、でん粉(馬鈴薯)、三温糖、ごま油、米サラダ油、じゃがいも	玉葱、人参、椎茸、ぶなしめじ、えのきたけ、椎茸、白菜、ゆず、小松菜	680
20	水	ミルクパン	★かぼちゃときのこのシチュー	キャベツサラダ		フルーツミックス	牛乳、鶏肉、牛乳(調理用)	ミルクパン、米サラダ油、薄力粉、バター、三温糖	にんにく、玉葱、人参、かぼちゃ、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、パイン缶、みかん缶、黄桃缶	711
21	木	豚キムチ丼		春雨サラダ	豆腐とわかめのスープ	★りんご	牛乳、豚肉、コチュジャン、木綿豆腐、生わかめ	精白米、押麦、白ごま、三温糖、ごま油、でん粉(馬鈴薯)、普通はるさめ	白菜、きんぎょ漬、長葱、玉葱、にんにく、生姜、白菜、大豆、もやし、にら、キャベツ、きゅうり、人参、小松菜、りんご	682
22	金	深川めし	千草焼き	味噌マヨサラダ	すまし汁		牛乳、あさり(水煮)、油揚げ、豚肉、鶏卵、赤みそ、木綿豆腐	精白米、米粕麦、三温糖、米サラダ油、でん粉(馬鈴薯)、マヨネーズ	生姜、ごぼう、人参、長葱、玉葱、たけのこ(水煮)、椎茸、キャベツ、きゅうり、小松菜	674
25	月	ごはん	魚の胡麻だれかけ 添:ピリ辛こんにやく	おかか和え	けんちん汁		牛乳、ます、赤みそ、かつお系削り、生揚げ	精白米、米粕麦、米サラダ油、三温糖、白ごま、白練りごま、でん粉(馬鈴薯)、ごま油、板こんにやく、さいたま	生姜、キャベツ、緑豆、やし、人参、ごぼう、大根、長葱	717
26	火	ツナコンピラフ	小松菜ともやしのサラダ		ミネストローネ	手作りプリン	牛乳、ツナフレーク(油漬タイプ)、ベーコン、大豆、牛乳(調理用)、鶏卵、生クリーム	精白米、米粕麦、米サラダ油、バター、三温糖、じゃがいも、マカロニ、上白糖	にんにく、玉葱、人参、ホールコーン(冷凍)、ぶなしめじ、小松菜、緑豆、やし、セロリ、キャベツ、ホールトマト	703
27	水	カレーうどん		しらす和え		蒸カステラ	牛乳、鶏肉、油揚げ、なるとしらす干し、鶏卵、豆乳	冷凍うどん、三温糖、薄力粉、でん粉(馬鈴薯)、米サラダ油、グラニュー糖	人参、玉葱、長葱、小松菜、白菜	693
28	木	菜飯	大豆入りチーズコロッケ	ツナとキャベツのサラダ	もずくのみそ汁		牛乳、大豆、豚肉、チーズ、鶏卵、まぐろ缶詰(水煮)、沖繩もずく、木綿豆腐、赤みそ	精白米、押麦、白ごま、じゃがいも、米サラダ油、薄力粉、パン粉、米サラダ油(揚げ油)、三温糖、きび砂糖	小松菜、玉葱、人参、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、長葱	735
29	金	五目チャーハン		レバーとじゃがいもの揚げ煮	もやしの中華スープ	りんごゼリー	牛乳、いか、豚肉、鶏卵、豚肝臓、赤みそ、粉寒天	精白米、押麦、ごま油、米サラダ油、でん粉(馬鈴薯)、じゃがいも、米サラダ油(揚げ油)、三温糖、きび砂糖	にんにく、長葱、人参、たけのこ(水煮)、生姜、緑豆、やし、にら、りんご、ジュース、りんご缶詰	726

☆ 学校行事・食材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。

☆ 牛乳は毎日つきます。

★ は行事食・旬の食材です。

今月の平均栄養供給量 711kcal

都・特別支援学校給食栄養摂取基準 720kcal

このプリントは本校ホームページでご覧いただけます

田無特 検索



食事の前には 手を洗おう!!