



令和7年度 11月分予定献立表

東京都立田無特別支援学校

令和7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			付録 付 加リーフ		
						赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品			
	十三夜献立					血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	からだの調子をとどめる			
4 火	★栗ご飯	★鮭の幽庵焼き 添:れんこんの胡麻がけ	ひじきの炒め煮	みそ汁		牛乳、銀鮭、大豆油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米もち米むぎ粟、白ごま、ごま油、三温糖	ゆずれんこん、人参さやいんげん、えのきたけ、かぼちゃ、小松菜	677		
5 水	ごはん	かじょうどうふ 家常豆腐	もやしの中華和え	だいこん 大根のスープ		牛乳、生揚げ、豚ひき肉	精白米、米粒麦、米サラダ油、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、こま油、白ごま	にんにく、生姜、長葱、人参たけのこ(水煮)、小松菜、緑豆もやし、大根、にら	720		
6 木	カレーピラフ		★パンプキンサラダ	ミルクスープ	★焼きりんご	牛乳(調理用)、生クリーム	精白米、米粒麦、米サラダ油、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、こま油、白ごま	にんにく、玉葱、人参ホールヨーグルト、グリーンピース風調味料、じやがいも、白糖	737		
7 金	あんかけ焼きそば		青のリフライドポテト	にら玉スープ		牛乳、豚肉、いか、青のり、鶏卵	蒸し中華めん、ごま油、でん粉、じやがいも、米サラダ油	にんにく、生姜、玉葱、人参たけのこ(水煮)、干し椎茸、白菜、小松菜、にら	706		
10 月	豚キムチ丼		チャブチエ風炒め	わかめスープ	★柿	牛乳、豚肉、赤みそ、コチュジャン、生わかめ	精白米、ごま油、三温糖、でん粉、緑豆はるさめ	にんにく、生姜、玉葱、白葉きしょく漬け、長葱、大豆もやしにら、人参、干し椎茸、えのきたけ、かき	716		
11 火	ごはん	★鶏の竜田揚げ 添:里芋の胡麻がけ	辛子和え	みそ汁		牛乳、さば、生揚げ、沖縄もずく、赤みそ	精白米、三温糖、でん粉、薄力粉、米サラダ油、さといも、三温糖、白ごま、はるさめ	生姜、小松菜、えのきたけ、人参、長葱	703		
12 水	二色揚げパン (きなこ & ココア)	★ポトフ		はくとう 白桃入り ミルク寒天		牛乳、豚肉、牛乳(調理用)、粉寒天	ミルクパン、米サラダ油、上白糖、じやがいも	にんにく、キャベツ、玉葱、人参セロリ、マッシュルーム、かぶ(葉)、さやいんげん、白桃缶	729		
13 木	ごはん	まぼーどうふ 麻婆豆腐	ひじき和え	ちゅうわ 香風コーンスープ		牛乳、木綿豆腐、豚肉、チメンジン、赤みそ、ちりめんじやこ、鶏卵	精白米、米粒麦、米サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま	にんにく、生姜、長葱、干し椎茸、にら、キャベツ、人参、クリームコーン缶詰	700		
14 金	ツナコーンピラフ		★りんごドレッシング サラダ	クラムチャウダー	★みかん	牛乳、ツナフレーク、ベーコン、あさり(水煮)、牛乳(調理用)、粉チーズ	精白米、米粒麦、米サラダ油、バター、上白糖、はちみつ、じやがいも、薄力粉	にんにく、玉葱、人参、ぶなしめし、ホールコーン、キャベツ、りんご、生姜、みかん	715		
15 土	大豆入りドライカレー		しょうが風味のサラダ		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、ごま油、三温糖、白ごま、上白糖	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、かぼちゃ、にんじん、緑豆もやし、かぼちゃの小松菜、人参ペースト、人参ソース、みかん入りソース	724		
18 火	五目チャーハン	レバーとじやがいもの揚げ煮	はくさい 白菜のスープ		★りんご	牛乳、いか、えび、豚肉、鶏卵、豚肝臓、白みそ	精白米、米粒麦、ごま油、米サラダ油、でん粉、じやがいも、三温糖	にんにく、長葱、人参たけのこ(水煮)、生姜、白菜、小松菜、りんご	688		
19 水	カレーうどん		しらす和え		★大学芋	牛乳、豚肉、油揚げ、なるとしらす干し	冷凍うどん、三温糖、薄力粉、でん粉、米サラダ油、さつまいも、水あめ、黒ごま	人参、玉葱、長葱、小松菜、白菜	710		
20 木	ごはん	しろみさかな 白身魚のパン粉焼き 添:いんげんと人参のソテー		ミネストローネ	★柿	牛乳、ホキ、鶏卵、粉チーズ、ベーコン、大豆	精白米、薄力粉、パン粉、米サラダ油、じやがいも、マカロニ	人参、さやいんげん、玉葱、セロリ、キャベツ、ホールトマト、かき	732		
21 金	★深川めし	ちくわや 千草焼き		とんじる 豚汁	パインヨーグルト	牛乳、あさり(水煮)、油揚げ、豚肉、鶏卵、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、ヨーグルト	精白米、米粒麦、三温糖、米サラダ油、でん粉、ごま油、さといも、上白糖	生姜、ごぼう、人参、長葱、玉葱、たけのこ(水煮)、干し椎茸、大根、ハイ缶	727		
25 火	じゃこごはん	だいすい 大豆入りチーズコロッケ	ゆかり和え	みそ汁		牛乳、ちりめんじやこ、豆豚肉、チーズ、鶏卵、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、押麦、白ごま、じやがいも、米サラダ油、薄力粉、パン粉、三温糖	玉葱、人参、大根、きゅうり、生姜、ゆかり粉、長葱、小松菜	743		
26 水	ミルクパン	さつまいも入り ホワイトシチュー	グリーンサラダ		★みかん	牛乳、鶏肉、牛乳(調理用)	ミルクパン、米サラダ油、さつまいも、薄力粉、バター、三温糖	にんにく、玉葱、人参、ぶなしめし、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、みかん	720		
27 木	ごはん	★さわらの紅葉焼き 添:ごぼうの含め煮	★ゆず和え	いもにじる 芋煮汁		牛乳、さわら、白みそ、豚肉	精白米、マヨネーズ風調味料、三温糖、米サラダ油、ごま油、板こんにゃく、さといも	人参、ごぼう、白菜、ゆず、まいたけ、長葱	719		
28 金	かぼちゃ入りカレーライス		カルシウムサラダ		ミルクココアゼリー	牛乳、鶏肉、チーズ、ちりめんじやこ、牛乳(調理用)、粉寒天	精白米、おむぎ、米サラダ油、バター、薄力粉、三温糖、白糖	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参ホールトマト、りんご、かぼちゃ、キャベツ、大根、小松菜、レモン	732		
☆ 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。				今月の平均栄養供給量			717kcal				
☆ 牛乳は毎日つきます。				都・特別支援学校給食栄養摂取基準			720kcal				
★ は行事食・旬の食材です。				このプリントは本校ホームページでもご覧になれます				田無特	検索		