

令和6年11月献立表

東京都立調布特別支援学校

日	献立名	牛乳	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1日 たんぱく質 脂質g	メモ
1金	ごはん 揚げじゃが芋のそぼろ煮 お浸し 野菜汁	○	牛乳,豚肉,鶏肉,油揚げ, 味噌	米,じゃがいも,油,こんにゃく,砂糖	玉葱,にんじん,葱,椎茸, グリンピース,小松菜,えのき,もやし,白菜,ごぼう, 大根,長葱	482 18.9 15.9	☆旬の食べ物 里芋・しめじ ブロッコリー りんご・みかん 調布市産のにんじん、大根も使用予定です。
4月	休日						
5火	ごはん 千草焼き ごま和え けんちん汁 みかん	○	牛乳,鶏肉,鶏卵,豆腐	米,油,砂糖,ごま,さといも	葱,椎茸,みつば,ほうれん草,もやし,にんじん,だいこん,ごぼう,長葱,みかん	459 20.6 15.6	
6水	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 青海苔ポテト みそ汁	○	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,青のり,味噌	米,澱粉,砂糖,じゃがいも,油	生姜,ごぼう,玉葱,長葱,もやし,にんじん,ピーマン,椎茸,白菜,えのき	487 19.4 18.5	★7(木) 二色丼 炒り卵と野菜入り鶏そぼろの二色丼です。
7木	二色丼 味噌ドレサラダ すまし汁 ぶどうゼリー	○	牛乳,鶏肉,鶏卵,味噌,豆腐,粉寒天	米,米粒麦,油,砂糖	にんじん,椎茸,生姜,キャベツ,コーン,ほうれん草,長葱,小松菜,ぶどうジュース	511 24.3 17.7	
8金	ごはん 鮭のコーンフレーク揚げ はりはり漬け 呉汁	○	牛乳,鮭,細切り昆布,大豆,味噌	米,米粉パウダー,コーンフレーク,油,砂糖,じゃがいも,こんにゃく	切干大根,きゅうり,だいこん,にんじん,ごぼう,小松菜,長ねぎ	510 21.7 17.1	★8(金) いい歯の日 歯の健康を保つには、食後の歯磨きだけでなく、よくかんで食べることが大切です。「鮭のコーンフレーク揚げ」は、ザクザクとしたかみごたえがあります。
11月	ごはん 生揚げの旨煮 粉ふき芋 みそ汁	○	牛乳,豚肉,生揚げ,味噌,生わかめ	米,油,澱粉,じゃがいも	にんにく,生姜,椎茸,葱,にんじん,白菜,玉葱,もやし,グリーンピース,南瓜,しめじ	467 19.2 14.4	
12火	ごはん イカのねぎだれかけ コーンとわかめのサラダ 中華スープ りんご	○	牛乳,いか,生わかめ,鶏肉	米,米粉パウダー,澱粉,油,ごま,砂糖	にんにく,生姜,長葱,玉葱,キャベツ,小松菜,きゅうり,ゴウ,柚子,人参,大根,しめじ,白菜,りんご	478 20.0 17.0	
13水	カレーミート サンド パン	○	牛乳,豚肉,鶏肉,大豆,乾金時豆,いんげんまめ,生クリーム,ツナ	コッペパン,米粉パウダー,油,じゃがいも,砂糖,卵不使用マヨネーズ	生姜,にんにく,玉葱,セロリ,人参,ピーマン,トマト缶,南瓜,きゅうり,ブロッコリー	457 23.8 16.8	
14木	ごはん あじの香味焼き 春雨の炒め物 みそ汁 黒蜜ときな粉の豆乳寒天	○	牛乳,あじ,豚肉,油揚げ,味噌,生わかめ,粉寒天,豆乳,きな粉	米,砂糖,春雨,ごま	にんにく,生姜,長葱,玉葱,にんじん,ピーマン,椎茸,いんげん,もやし	483 23.7 14.5	★16(土) りんごケーキ 旬のりんごを使った素朴な味わいの手作りケーキです。
15金	サンマーマン ゆず風味漬 さつま芋のごま団子	○	牛乳,豚肉,細切り昆布,生クリーム	中華麺,澱粉,油,さつまいも,砂糖,米粉パウダー	もやし,にんじん,小松菜,玉葱,葱,白菜,椎茸,きゅうり,柚子	523 19.9 18.4	
16土	ミックスピラフ しゃきしゃきポテトサラダ ひよこ豆のスープ りんごケーキ	○	ショア,鶏肉,いか,ひよこまめ,鶏卵	油,米,米粒麦,バター,じゃがいも,砂糖,米粉パウダー	にんにく,玉葱,マッシュルーム,ゴウ,グリンピース,キャベツ,きゅうり,人参,セロリ,かぶ菜,かぶ,りんご	464 16.3 8.2	
18月	振替休業日						
19火	ごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとポテトのサラダ みそ汁	○	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,ひじき,味噌,生わかめ	米,油,澱粉,砂糖,じゃがいも,卵不使用マヨネーズ	玉葱,れんこん,にんじん,ブロッコリー,コーン,キャベツ	444 21.9 12.9	★20(水) 郷土料理の日 月に1回、日本各地の郷土料理・食材を紹介します。11月は長野県です。詳しくは給食だよりで。
20水	ごはん 山賊焼き(長野風唐揚げ) 野沢菜の炒め物 きのこ汁 りんご	○	牛乳,鶏肉,豚肉,味噌	米,澱粉,米粉パウダー,油,砂糖	にんにく,生姜,長葱,葱,人参,のざわな漬,大根,椎茸,しめじ,舞茸,えのき,小松菜,りんご	480 22.2 16.6	
21木	はちみつごま トースト パン	○	牛乳,鮭,ベーコン,粉チーズ,生クリーム,ツナ	食パン,バター,はちみつ,砂糖,ごま,油,米粉パウダー,じゃがいも	玉葱,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,コーン,ブロッコリー	512 22.5 26.0	★21(木) はちみつごまトースト パンにごま、意外な組み合わせかもしれませんが、よく合います。
22金	ごはん ししゃもの南部揚げ 白菜のお浸し のっぺい汁 フルーツポンチ	○	牛乳,ししゃも,鶏卵,油揚げ,粉寒天	米,米粉パウダー,ごま,油,さといも,こんにゃく,澱粉,砂糖	小松菜,白菜,もやし,えのき,大根,人参,ごぼう,長葱,みかん缶,りんご缶,レモン汁	511 18.1 19.3	
25月	ごはん 鮭の幽庵焼き 肉じゃが 担々汁	○	牛乳,鮭,豚肉,味噌,豆腐,豆乳	米,油,じゃがいも,糸こんにゃく,砂糖,ごま	柚子,生姜,玉葱,にんじん,いんげん,にんにく,長葱,にら	491 27.5 15.6	
26火	ひき肉と小松菜のチャーハン 7品目サラダ ワンタンスープ りんご	○	牛乳,豚肉,鶏卵,青大豆,ツナ,おかか,細切り昆布	米,米粒麦,油,砂糖,ワンタンの皮	にんにく,小松菜,にんじん,キャベツ,水菜,コーン,葱,もやし,椎茸,青梗菜,りんご	439 18.1 15.2	★29(金) 秋野菜のカレーライス れんこんやさつまいもを使ったカレーです。給食のカレーは、毎回ルーを手作りしています。米粉とカレー粉を、油とバターでじっくり炒めて作ります。だしは、鶏ガラでとっています。
27水	かきたまうどん ゆかり和え 大学芋	○	牛乳,鶏肉,鶏卵	うどん,澱粉,さつまいも,油,水あめ,砂糖,ごま	玉葱,にんじん,しめじ,椎茸,小松菜,長葱,キャベツ,きゅうり,ゆかり粉	499 19.0 14.0	
28木	ごはん 赤魚の煮つけ 生揚げの甘味噌炒め かす汁 黒胡麻豆乳寒天	○	牛乳,赤魚,生揚げ,豆腐,味噌,粉寒天,豆乳	米,砂糖,ごま油,澱粉,さといも,こんにゃく,ごま	生姜,長葱,にんにく,キャベツ,にんじん,ピーマン,白菜,だいこん	510 23.8 16.2	
29金	秋野菜のカレーライス ジャコと大根のサラダ みかん	○	牛乳,豚肉,ヨーグルト,ちりめんじゃこ	米,米粒麦,油,バター,米粉パウダー,さつまいも,砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,れんこん,しめじ,りんご,トマト缶,大根,小松菜,きゅうり,みかん	511 19.1 16.5	

※食材入荷等の都合により、献立・材料を変更する場合があります。御了承ください。

※栄養価は小学部低学年の数値です。小学部高学年は1.3倍、中学部は1.5倍が目安となっています。

※献立表のイラストは、月刊「学校給食」(全国学校給食協会)、いらすとやのサイトから引用しています。