



[学校給食 予定献立表]

令和6年11月
東京都立青山特別支援学校

日	主食	副食	牛乳	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	～赤のなかま～ 血や肉になる	～黄のなかま～ 熱や力の元になる	～緑のなかま～ 体の調子を整える
1 金	麦ご飯	さばのみそ煮 おかか和え さつまいも甘煮 みそ汁	○	728 kcal 31.4 g 22.2 g 110.4 g	さば、りしりこんぶ(素干し)、米のみそ(赤色辛みそ)、糸削り、米のみそ(淡色辛みそ)、カットわかめ、粉寒天、牛乳	精白米、はいが精米、精麦、三温糖、ごま油、上白糖、さつまいも	パルシアオレンジ(ストロジュース)、しょうが、ねぎ、はくさい、えのきたけ、にんじん、だいこん、こまつな
5 火	●黒糖パン	ポークビーンズ フレンチサラダ カスタードプリン	○	768 kcal 37.1 g 27.1 g 99.7 g	ベーコン短冊、豚モモこま、大豆(国産、ゆで)、★たまご、牛乳	黒砂糖パン、オリーブ油、じゃがいも、三温糖、薄力粉、上白糖、バニラエッセンス	玉葱、にんじん、セロリ、キャベツ、こまつな、とうもろこし缶
6 水	ピビンバ	キャベツとしらすのレモン風味 きのこのスープ ●果物(りんご)	○	600 kcal 24.2 g 18.8 g 90.8 g	牛モモ挽肉、★たまご、★しらす干し(微乾燥品)、ベーコン干切り、牛乳	精白米、はいが精米、精麦、三温糖、ごま油、白ごま(いり)、白ごま(すり)	しょうが、にんにく(りん茎)、もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁)、ねぎ、玉葱、えのきたけ、ぶなしめじ、りんご
7 木	親子丼	じゃがいものインド風煮 のっぺい汁	○	700 kcal 32.6 g 22.1 g 102.7 g	★たまご、鶏もも皮なしこま、なると、きざみのり、豚ひき肉、鶏若鶏肉ひき肉、油揚げ、りしりこんぶ(素干し)、牛乳	精白米、はいが精米、精麦、三温糖、米油、じゃがいも、板こんにやく、かたくり粉	玉葱、しょうが、にんにく(りん茎)、にんじん、青ピーマン、干し椎茸、だいこん、こまつな、ねぎ
8 金	麦ご飯	かれいのてり焼き 小松菜と揚げの煮びたし さつまいも汁 果物(ぶどう)	○	619 kcal 33.4 g 15.2 g 94.2 g	からすかれい、油揚げ、鶏もも皮なしこま、米のみそ(淡色辛みそ)、米のみそ(赤色辛みそ)、牛乳	精白米、はいが精米、精麦、三温糖、かたくり粉、さつまいも、米油、ごま油	しょうが、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、ぶどう
11 月	～ブックメニュー～ ●五目うどん	野菜のナムル スイートポテト	○	642 kcal 27.0 g 17.3 g 98.5 g	豚モモこま、なると、りしりこんぶ(素干し)、鶏ささ身、筋、薄皮取り、生クリーム、★たまご、牛乳	冷凍細うどん、三温糖、かたくり粉、ごま油、白ごま(いり)、さつまいも、上白糖、はちみつ、有塩バター、バニラエッセンス	にんじん、ねぎ、こまつな、だいこん、にんにく(りん茎)
12 火	ミルクパン	タンドリーチキン ●フライドポテト 温野菜 野菜と豆のスープ ●ピーチゼリー	○	657 kcal 30.8 g 27.6 g 79.4 g	鶏もも皮つき、プレーンヨーグルト、ベーコン干切り、ひよこまめ(乾)、粉寒天、牛乳	ミルクパン、じゃがいも、米油、三温糖、上白糖	にんにく(りん茎)、しょうが、ブロッコリー、玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな、★もも缶、レモン(果汁)
13 水	麦ご飯	かじきのみそ焼き 梅風味おひたし 切干大根の炒め煮 すまし汁	○	620 kcal 32.5 g 19.0 g 86.4 g	めかじき、西京白みそ、米のみそ(淡色辛みそ)、糸削り、油揚げ、木綿豆腐、りしりこんぶ(素干し)、牛乳	精白米、はいが精米、精麦、三温糖、かたくり粉、板こんにやく、ごま油、米油	しょうが、はくさい、こまつな、梅びしお、切干しだいこん、にんじん、さやいんげん、えのきたけ
14 木	キムチチャーハン	野菜のナムル コンスープ ミルクゼリー柿ソース	○	678 kcal 27.4 g 23.8 g 93.6 g	豚ひき肉、★たまご、鶏ささ身、筋、薄皮取り、ベーコン干切り、絹ごし豆腐、粉寒天、プレーンヨーグルト、牛乳	精白米、はいが精米、精麦、ごま油、三温糖、米油、白ごま(いり)、かたくり粉、上白糖、はちみつ	はくさい(キムチ)、にんじん、ねぎ、青ピーマン、だいこん、こまつな、にんにく、玉葱、とうもろこし缶詰、しょうが、チンゲンサイ、かき(甘がき)
15 金	麦ご飯 ごまひじきふりかけ	●鶏のから揚げ キャベツごま和え かぼちゃの甘煮 みそ汁	○	705 kcal 32.5 g 21.3 g 104.5 g	鶏もも皮なし、★たまご、米のみそ(淡色辛みそ)、米のみそ(赤色辛みそ)、芽ひじき、牛乳	精白米、はいが精米、精麦、米油、三温糖、白ごま(いり)、上新粉、かたくり粉、白ごま(すり)	しょうが、キャベツ、にんじん、西洋かぼちゃ、だいこん、こまつな
18 月	チキンクリーム スパゲティー	かぶと青菜のサラダ 白菜のスープ 果物(オレンジ)	○	636 kcal 29.8 g 24.3 g 85.3 g	鶏もも皮なしこま、ベーコン、生クリーム、パルメザンチーズ、牛乳	ハーフスパゲッティ、オリーブ油、有塩バター、米油、薄力粉、三温糖、じゃがいも	玉葱、マッシュルーム(水煮)、ほうれんそう、かぶ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、はくさい、にんじん、バレンシアオレンジ
19 火	麦ご飯	生揚げと豚肉のみそ炒め 糸寒天のサラダ にら玉スープ	○	698 kcal 33.7 g 25.2 g 90.6 g	豚モモこま、生揚げ、米のみそ(赤色辛みそ)、糸寒天、★たまご、牛乳	精白米、はいが精米、精麦、米油、三温糖、ごま油、かたくり粉、白ごま(いり)	ゆでたけのこ、干し椎茸、青ピーマン、キャベツ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、とうもろこし缶、にら、えのきたけ、玉葱
20 水	ハヤシライス	鉄骨サラダ コンソメスープ 飲むヨーグルト(プレーン)	○	612 kcal 24.5 g 13.8 g 99.8 g	豚モモこま、★しらす干し(微乾燥品)、ダイスターズ、ベーコン干切り、ジョア(プレーン)	精白米、はいが精米、精麦、米油、薄力粉、有塩バター、三温糖	玉葱、まいたけ、マッシュルーム(水煮)、にんにく、だいこん、にんじん、こまつな、レモン(果汁)、しょうが、えのきたけ、ぶなしめじ
21 木	麦ご飯	鶏肉の香味ソース焼き のり酢和え みそ汁 ●果物(柿)	○	661 kcal 29.4 g 23.2 g 89.7 g	鶏もも皮つき、まぐろ缶詰(油漬フレーク)、きざみのり、米のみそ(淡色辛みそ)、米のみそ(赤色辛みそ)、牛乳	精白米、はいが精米、精麦、薄力粉、米油、三温糖、ごま油、かたくり粉、じゃがいも	ねぎ、しょうが、にんにく(りん茎)、ほうれんそう、もやし、にんじん、かき(甘がき)
22 金	～ブックメニュー～ 胚芽パン	きのこ入りシチュー ひよこ豆のサラダ ぶどうゼリー	○	743 kcal 29.5 g 32.0 g 88.1 g	鶏もも皮つきこま、ピザ用チーズ、ひよこまめ(乾)、ベーコン短冊、粉寒天、牛乳	★はいがパン、じゃがいも、米油、薄力粉、有塩バター、三温糖、オリーブ油、上白糖	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、キャベツ、こまつな、ぶどう(濃縮還元ジュース)
25 月	麦ご飯 ふりかけ	五目厚焼卵 白菜のからし和え 豚汁	○	597 kcal 27.7 g 19.5 g 84.0 g	糸削り、★しらす干し、あおのり、鶏もも挽肉、★たまご、焼き竹輪、豚モモこま、りしりこんぶ(素干し)、米のみそ、牛乳	精白米、はいが精米、精麦、白ごま(いり)、三温糖、ごま油、じゃがいも、板こんにやく、米油	生しいたけ(菌床栽培、生)、にんじん、ほうれんそう、はくさい、きゅうり、ごぼう、ねぎ
26 火	シーフード カレーピラフ	ひじきサラダ 白いんげん豆のポタージュ りんごのコンポート	○	739 kcal 31.6 g 23.3 g 111.1 g	ベーコン干切り、鶏もも皮なしこま、まぐろ缶詰(油漬フレーク)、★むきえび、いか、ボンレスハム干切り、いんげんまめ、生クリーム、牛乳	精白米、はいが精米、精麦、米油、三温糖、ごま油、じゃがいも、有塩バター、薄力粉、上白糖	玉葱、とうもろこし缶、グリーンピース、だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、りんご、レモン(果汁)
27 水	麦ご飯	マーボー豆腐 中華風サラダ かき玉スープ	○	667 kcal 33.1 g 21.6 g 90.0 g	豚モモ挽肉、木綿豆腐、豆みそ、米のみそ(淡色辛みそ)、米のみそ(赤色辛みそ)、ボンレスハム、★たまご、牛乳	精白米、はいが精米、精麦、米油、三温糖、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ(乾)、白ごま(いり)	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ(水煮)、にんじん、にら、もやし、きゅうり、玉葱、こまつな
28 木	フレンチトースト	ポルシチ ブロッコリーサラダ ●果物(オレンジ)	○	665 kcal 30.9 g 25.7 g 87.7 g	★たまご、豚モモこま、大豆(国産、乾)、生クリーム、ローズハム短冊、牛乳	食パン、有塩バター、上白糖、はちみつ、オリーブ油、じゃがいも、薄力粉、三温糖	にんにく(りん茎)、にんじん、玉葱、キャベツ、ダイストマト缶詰、ブロッコリー、バレンシアオレンジ
29 金	麦ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜とひじきの和え物 いなか汁	○	625 kcal 33.4 g 19.9 g 85.6 g	生鮭、米のみそ(赤色辛みそ)、米のみそ(淡色辛みそ)、油揚げ、芽ひじき、牛乳	精白米、はいが精米、精麦、米油、有塩バター、三温糖、ごま油、白ごま(すり)、さといも	キャベツ、玉葱、もやし、赤ピーマン、ぶなしめじ、こまつな、はくさい、しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん

●は小低学年リクエストメニュー、★はアレルギー対象食品です
*11月4日は祝日の振替休日のため給食はありません

※学校行事・入荷状況等により、内容が変更になる場合があります
※中学部の栄養量に対し小学部低学年は約7割、高学年は約8割の栄養量を提供しています

《中学部栄養量平均》エネルギー 668kcal 食塩相当量 2.7g

～今月の目標～

よい姿勢で食べよう

今月の旬♪
 にんじん ブロッコリー かぶ ほうれんそう ねぎ かぼちゃ
 じゃがいも 里いも えのきたけ エリンギ なめこ こんにやく
 みかん りんご ぶり 鮭 さば など

