



[学校給食 予定献立表]

令和7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
4 火	ビビンバ	キャベツとしらすレモン風味 きのこのスープ カスタードプリン●	○	692 kcal 28.4 g 22.5 g 101.4 g	牛モモ挽肉、★たまご、★しらす 干し(微乾燥品)、ベーコン千切 り、牛乳	洗米(精白米)、精麦、三温糖、 ごま油、白ごま(いり)、白ごま (すり)、上白糖、バニラエッセ ンス	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、生)、 ねぎ、玉葱、えのきたけ、ぶなしめ じ
5 水	麦ご飯	かれいのてり焼き 小松菜と揚げ煮ひたし さつま汁 果物(りんご)	○	602 kcal 33.0 g 14.8 g 90.8 g	からすかれい、油揚げ、鶏もも皮 なしこま、米みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛みそ)、牛乳	洗米(精白米)、精麦、三温糖、 かたくり粉、さつまいも、炒め油 (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、りんご
6 木	親子丼	じゃがいものインド風煮 のっぺい汁	○	713 kcal 33.5 g 21.9 g 104.9 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	洗米(精白米)、精麦、三温糖、 炒め油(米油)、じゃがいも、さ といも、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
7 金	チキンクリーム スパゲティ●	○(小鉢)かぶとほうれんそうサラダ 白菜のスープ 果物(オレンジ)	○	636 kcal 29.8 g 24.3 g 85.6 g	鶏もも皮なしこま、ベーコン千 切り、生クリーム、パルメザン チーズ(粉ナズ)、牛乳	ハーフスパゲッティ、オリーブ 油、有塩バター、炒め油(米 油)、薄力粉、三温糖、じゃがい も	玉葱、マッシュルーム(水煮)、ぶなし めじ、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、パレンシアオ レンジ
10 月	ココア揚げパン●	チキンパルマ ゆでブロッコリー 野菜とひよこ豆のスープ ピーチゼリー●	○	632 kcal 32.2 g 24.5 g 76.3 g	鶏もも皮なし25、ベーコン千 切り、ひよこまめ(乾)、粉寒天、 牛乳	ミルクパン、米油、グラニュー 糖、薄力粉、有塩バター、オリ ーブ油、三温糖、上白糖	にんにく(りん茎)、玉葱、ダイスト マト缶詰、ブロッコリー、しょう が、にんじん、キャベツ、こまつな、 ★もも(缶詰液汁)、レモン(果汁、 生)、★黄桃缶
11 火	麦ご飯	めかじきのみそ焼き● 梅風味おひたし 切干大根煮 すまし汁	○	619 kcal 32.3 g 18.6 g 87.0 g	めかじき、西京白みそ、米みそ (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	洗米(精白米)、精麦、三温糖、 かたくり粉、板こんにやく、ごま 油、炒め油(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
12 水	～ブックメニュー～ 「さつまのおいも」より 五目うどん●	鉄骨サラダ スイートポテト	○	633 kcal 26.6 g 16.6 g 98.6 g	豚モモこま、なると、りしりこ んぶ(素干し)、★しらす干し(微 乾燥品)、ダイスチーズ、生クリ ーム、★たまご、牛乳	冷凍うどん、三温糖、かたくり 粉、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、レモン(果汁、生)
13 木	麦ご飯	鶏のから揚げ● キャベツごま和え かぼちゃ甘煮 みそ汁	○	699 kcal 33.0 g 20.8 g 103.7 g	鶏もも皮なし25、★たまご、米 みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤 色辛みそ)、木綿豆腐、牛乳	洗米(精白米)、精麦、上新粉、 かたくり粉、米油、白ごま(す り)、三温糖	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
14 金	キムチチャーハン	野菜のナムル 中華風コーンスープ ミルクゼリー柿ソース●	○	679 kcal 27.5 g 23.8 g 94.1 g	豚ひき肉、★たまご、鶏ささ身 筋・薄皮取り、ベーコン千切り、 絹ごし豆腐、粉寒天、プレーン ヨーグルト、牛乳	洗米(精白米)、精麦、ごま油、 三温糖、炒め油(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(りん茎)、玉葱、とうもろ こし缶、しょうが、チンゲンツァイ、 かき(甘がき)
17 月	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	○	697 kcal 33.5 g 24.8 g 91.2 g	豚モモコマ、生揚げ、米みそ(赤 色辛みそ)、糸寒天、★たまご、 牛乳	洗米(精白米)、精麦、炒め油 (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(りん茎)、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
18 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	○	760 kcal 32.2 g 24.3 g 113.4 g	ベーコン、鶏もも皮なし、まぐろ 缶詰(油漬)、★むきえび、いか、 ボンレスハム、いんげんまめ(ゆ で)、生クリーム、牛乳	洗米(精白米)、精麦、炒め油 (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、とうもろこし缶詰(水・氷)、グ リンピース(冷凍)、だいこん、きゅ うり、にんじん、しょうが、こまつ な、りんご、レモン(果汁、生)
19 水	麦ご飯	トンカツ 白菜のからし和え みそ汁 果物(柿)	○	701 kcal 34.7 g 21.4 g 96.5 g	豚ひれ25、★たまご、ロースハ ム、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)、牛乳	洗米(精白米)、精麦、薄力粉、 パン粉(乾燥)、揚げ油(米油)、 ごま油、じゃがいも	はくさい、きゅうり、ねぎ、こまつ な、かき(甘がき)
20 木	麦ご飯 ふりかけ	五目厚焼卵 のり酢和え 豚汁	○	601 kcal 28.3 g 19.8 g 82.6 g	糸削り、★しらす干し、あおの り、鶏もも挽肉、★たまご、まぐ ろ缶詰(油漬)、のり、豚モモこ ま、りしりこんぶ、米みそ、牛乳	洗米(精白米)、精麦、白ごま (いり)、三温糖、さといも、板こ んにやく、炒め油(米油)、ごま 油	生しいたけ(菌栽培、生)、にんじ ん、ほうれんそう、もやし、ごぼう、 ねぎ
21 金	胚芽パン	ホワイトシチュー ひよこ豆のサラダ ぶどうゼリー●	○	748 kcal 29.6 g 32.1 g 89.4 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	★胚芽パン、じゃがいも、炒め油 (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 ューズ)
25 火	ハヤシライス	切干大根のサラダ きのこのスープ 飲むヨーグルト(いちご)●	○	629 kcal 24.8 g 14.0 g 104.1 g	豚モモコマ、鶏ささ身筋・薄皮 取り、ベーコン千切り、ジョア (いちご)	洗米(精白米)、精麦、炒め油 (米油)、薄力粉、有塩バター、 三温糖、白ごま(すり)	玉葱、まいたけ、マッシュルーム(水 煮)、にんにく(りん茎)、切干だい こん、きゅうり、にんじん、とうも ろこし缶、しょうが、えのきたけ、 ぶなしめじ、こまつな
26 水	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、米みそ(赤色辛みそ)、米 みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	洗米(精白米)、無洗米(はい が精米)、精麦、炒め油(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
27 木	フレンチトースト	ボルシチ(ロシア) ブロッコリーサラダ 果物(オレンジ)	○	666 kcal 31.0 g 25.8 g 87.4 g	★たまご、豚モモコマ、大豆(国 産、ゆで)、生クリーム、ロース 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、パレンシアオレンジ
28 金	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、 米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤 色辛みそ)、ボンレスハム、★た まご、牛乳	洗米(精白米)、精麦、炒め油 (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(りん茎)、しょうが、ねぎ、 たけのこ(水煮缶詰)、にんじん、 にら、もやし、きゅうり、玉葱、こ まつな

●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24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 666kcal 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