［ 学校給食　予定献立表 ］

令和８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
2 月	麦ご飯	生揚げと豚肉のみそ炒め 寒天サラダ にら玉スープ	○	676 kcal 31.9 g 23.6 g 90.1 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）	ゆでたけのこ短冊，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，とうもろこし缶詰（ホール），にら，えのきたけ，玉葱
4 水	◎ビビンバ	キャベツとしらすのレモン風味 わかめスープ ココアゼリー（ホイップのせ）	○	654 kcal 25.5 g 22.0 g 95.4 g	牛モモ挽肉，★たまご，★しらす干し（微乾燥品），カットわかめ，木綿豆腐，粉寒天，生クリーム，ホイップクリーム（乳脂肪），牛乳	洗米（精白米），精麦，三温糖，★ごま油，★白ごま（すり），上白糖	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，だいこん
5 木	チキンクリームスパゲティ	サラミサラダ 白菜のスープ 果物（柿）	○	686 kcal 31.3 g 28.8 g 86.1 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（粉チーズ），ソフトサラミ短冊，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（水煮缶詰スライス），ぶなしめじ，ほうれんそう，キャベツ，きゅうり，とうもろこし缶詰（ホール），さやいんげん，しょうが，はくさい，にんじん，かき（甘がき）
6 金	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，ひだかこんぶ（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，板こんにゃく，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
9 月	麦ご飯	めかじきのみそ焼き 梅風味おひたし 肉じゃが すまし汁	○	640 kcal 35.9 g 17.0 g 95.0 g	めかじき，西京白みそ，米みそ（淡色辛みそ），糸削り，豚モモ脂なしこま，木綿豆腐，ひだかこんぶ（素干し），牛乳	洗米（精白米），精麦，三温糖，かたくり粉，炒め油（米油），じゃがいも，しらたき	しょうが，はくさい，こまつな，梅びしお，にんじん，玉葱，グリンピース（冷凍），えのきたけ
10 火	～世界の給食 オーストラリア～ コーン入りライス	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	○	657 kcal 32.3 g 19.9 g 93.8 g	ベーコン千切り，鶏もも皮なし，ピザ用チーズ，ひよこまめ（乾），粉寒天，牛乳	洗米（精白米），無洗米（はいが精米），精麦，炒め油（米油），薄力粉，有塩バター，オリーブ油，三温糖，上白糖	玉葱，とうもろこし缶詰（ホール），パセリ，にんにく（りん茎），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），黄桃缶ダイス
11 水	麦ご飯	チンジャオロースー もやしと胡瓜の中華和え 中華風コーンスープ	○	697 kcal 34.4 g 22.7 g 93.2 g	豚モモ細切り，ロースハム短冊，ベーコン千切り，絹ごし豆腐，★たまご，牛乳	洗米（精白米），精麦，かたくり粉，炒め油（米油），三温糖，★ごま油	にんにく（りん茎），しょうが，赤ピーマン，青ピーマン，ゆでたけのこ千切り，玉葱，きゅうり，もやし，にんじん，とうもろこし缶詰（ホール），とうもろこし缶詰（クリーム），ねぎ
12 木	～絵本コラボ給食～ 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，ひだかこんぶ（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	冷凍細うどん（給食会），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 金	～七五三祝い献立～ 麦ご飯	ぶりのてり焼き 煮びたし さつま汁 あしたばババロア	ジョア ○	717 kcal 33.4 g 23.4 g 100.3 g	ぶり，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），粉寒天，牛乳１L，生クリーム，ジョア（プレーン）	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，上白糖	しょうが，きゃべつ，にんじん，ごぼう，だいこん，ねぎ，あしたば粉
16 月	麦ご飯	マーボー豆腐 中華風サラダ ワンタンスープ	○	690 kcal 34.7 g 21.6 g 93.6 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），ボンレスハム千切り，豚モモ細切り，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），ワンタンの皮	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，チンゲンツァイ
17 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 果物（りんご）	○	714 kcal 31.4 g 22.6 g 106.6 g	鶏もも皮なしこま，まぐろ缶詰（油漬フレークライト），★むきえび，いか小角切り，ボンレスハム千切り，ベーコン短冊，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	玉葱，とうもろこし缶詰（ホール），グリンピース（冷凍），だいこん，きゅうり，にんじん，しょうが，キャベツ，りんご
18 水	麦ご飯	トンカツ 白菜のからし和え みそ汁	○	671 kcal 32.1 g 20.6 g 94.0 g	豚ひれ，★たまご，ロースハム千切り，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，にんじん，玉葱
19 木	麦ご飯 鶏そぼろふりかけ	五目厚焼卵 のり酢和え 豚汁	○	675 kcal 32.7 g 25.6 g 83.2 g	鶏もも挽肉，★たまご，まぐろ缶詰（油漬フレークライト），きざみのり，豚ばらこま，豚モモこま，木綿豆腐，ひだかこんぶ（素干し），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，炒め油（米油），三温糖，板こんにゃく，★ごま油	しょうが，生しいたけ（菌床栽培、生），にんじん，ほうれんそう，こまつな，もやし，ごぼう，だいこん，ねぎ
20 金	黒糖パン	ホワイトシチュー ひよこ豆のサラダ ぶどうゼリー	○	738 kcal 27.1 g 31.3 g 91.1 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	黒砂糖パン，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，グリンピース（冷凍），キャベツ，こまつな，ぶどう（濃縮還元ジュース）
24 火	麦ご飯	鶏のから揚げ キャベツごま和え かぼちゃの甘煮 みそ汁	○	676 kcal 29.8 g 19.4 g 103.7 g	鶏もも皮なし，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，揚げ油（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
25 水	麦ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き 生揚げと大根のうま煮 いなか汁	○	684 kcal 35.9 g 23.1 g 89.5 g	生鮭，米みそ（赤色辛みそ），米みそ（淡色辛みそ），鶏もも皮つきこま，生揚げ，油揚げ，牛乳	洗米（精白米），精麦，炒め油（米油），有塩バター，三温糖，さといも	キャベツ，玉葱，もやし，赤ピーマン，ぶなしめじ，だいこん，にんじん，さやいんげん，しょうが，ごぼう
26 木	フレンチトースト	ボルシチ ブロッコリーサラダ オレンジゼリー	○	673 kcal 30.3 g 25.3 g 89.6 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，粉寒天，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濃縮還元ジュース
27 金	チャーハン	野菜のナムル 豆腐と青梗菜のスープ ミルクゼリー柿ソース	○	643 kcal 28.8 g 21.5 g 87.1 g	焼き豚さいの目，なると，★たまご，鶏ささ身 筋・薄皮取り，ベーコン千切り，木綿豆腐，粉寒天，ブレーンヨーグルト，牛乳	洗米（精白米），無洗米（はいが精米），精麦，★ごま油，炒め油（米油），三温糖，★白ごま（いり），かたくり粉，上白糖，はちみつ	しょうが，ねぎ，グリンピース（冷凍），だいこん，こまつな，にんにく（りん茎），干し椎茸，チンゲンツァイ，かき
30 月	ハヤシライス	切干大根のサラダ きのこのスープ	○	677 kcal 27.3 g 21.7 g 99.0 g	豚モモコマ，鶏ささ身 筋・薄皮取り，ベーコン千切り，牛乳	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（水煮缶詰スライス），にんにく（りん茎），切干しだいこん，きゅうり，にんじん，とうもろこし缶詰（ホール），しょうが，えのきたけ，ぶなしめじ，こまつな

＊◎はリクエストメニュー、★はアレルギー対象食品です

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　こんにゃく
みかん　りんご　ぶり　鮭　さば　など

※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 679kcal　食塩相当量 2.8g

～今月の目標～ よい姿勢で食べよう