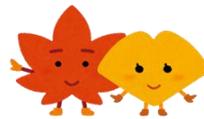




学校給食 予定献立表



令和6年11月
都立港特別支援学校

日	主食	牛乳	副食	赤 血や骨に なる	黄 力になる	緑 体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal)
1 金	～ 開校記念日 ～						
2 土							
3 日	～ 文化の日 ～						
4 月	～ 振替休日 ～						
5 火	ご飯	○	鶏肉の粒マスタード焼き ひじきサラダ トマトスープ	★飲用牛乳、鶏肉、干ひじき、 ロースハム、ベーコン、 レンズ豆	精白米、七分つき米、砂糖、 油、オリーブ油、じゃが芋	にんにく、だいこん、こまつな、 きゅうり、にんじん、ホールコーン、 玉葱、マッシュルーム、セロリー、 キャベツ、トマト缶。	640
6 水	麦ごはん	○	あじの竜田揚げ 豚肉と根菜の煮物 みそ汁	★飲用牛乳、★あじ、豚肉、 みそ。	精白米、はいが精米、精麦、 米粉、油、しらたき、三温糖	しょうが、にんじん、だいこん、 玉葱、干し椎茸、ねぎ、はくさい、 さやいんげん、もやし	644
7 木	みそラーメン	○	肉団子もち米蒸し フルーツミックス	★飲用牛乳、豚肉、みそ、 ★むきえび、★たまご	★冷凍ラーメン、ごま油、 ★ごま、★パン粉、もち米	にんにく、しょうが、にんじん、 ねぎ、キャベツ、玉葱、もやし、 にら、ホールコーン、干し椎茸	774
8 金	ご飯	○	豆腐のごこと煮 青菜としらすのお浸し みそ汁	★飲用牛乳、鶏肉、豆腐、 みそ、★しらす干し、わかめ	精白米、七分つき米、油、 三温糖、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、ねぎ、にら、干し椎茸、 こまつな、えのきたけ、もやし、 万能ねぎ	651
11 月	ご飯	○	ロシア風ポークシチュー りんごドレッシングサラダ みかん	★飲用牛乳、豚肉、ベーコン、 ★生クリーム	精白米、七分つき米、 じゃが芋、油、砂糖	にんじん、かぶ、玉葱、キャベツ、 セロリー、トマト缶、きゅうり、 黄ピーマン、にんにく、りんご、 みかん	684
12 火	ハンバーガー	○	具だくさんスープ フルーツヨーグルト	★飲用牛乳、豚肉、牛肉、 ★たまご、★調理用牛乳、 ★スライスチーズ、 レンズ豆、★ヨーグルト	★丸パン、パン粉、砂糖、 シェルマカロニ、 じゃが芋	玉葱、ピクルス、キャベツ、 だいこん、にんじん、えのきたけ、 ホールコーン、パイン缶、りんご缶	792
13 水	焼きそば	○	パンサンスー ワンタンスープ 杏仁豆腐	★飲用牛乳、豚肉、 ロースハム、★調理用牛乳、 粉寒天	蒸し中華めん、油、春雨、 砂糖、ごま油、 ワンタンの皮	にんにく、しょうが、にんじん、 玉葱、もやし、キャベツ、にら、 干し椎茸、紅しょうが、きゅうり、 チンゲン菜、はくさい、ねぎ、 黄桃缶、みかん缶	642
14 木	麦ごはん	○	かじきと大豆のごまがらめ おかか和え すまし汁	★飲用牛乳、めかじき、大豆、 ★しらす干し、★糸削り節、 わかめ	精白米、はいが精米、精麦、 油、砂糖、★ごま	にんにく、しょうが、こまつな、 はくさい、えのきたけ、もやし、ねぎ	682
15 金	豚玉丼	○	ごま和え にらともやしのスープ	★飲用牛乳、豚肉、★たまご	精白米、七分つき米、精麦、 砂糖、★ごま	玉葱、こまつな、にんじん、もやし、 はくさい、ねぎ、だいこん、にら	682
18 月	ご飯	○	白身魚のフライ スイートポテトサラダ コンソメジュリアン	★飲用牛乳、ホキ、 ★ヨーグルト、ベーコン	精白米、薄力粉、パン粉、 油、さつま芋、	玉葱、きゅうり、えだまめ、 干しぶどう、ホールコーン、 にんじん、セロリー	679
19 火	中華丼	○	じゃこサラダ チンゲン菜の中華スープ	★飲用牛乳、豚肉、いか、 ★むきえび、★うずら卵、 ひよこ豆、 ★ちりめんじゃこ	精白米、はいが精米、精麦、 油、砂糖、ごま油、★ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、 はくさい、たけのこ、干し椎茸、 にんじん、ホールコーン、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、 えのきたけ、チンゲン菜	729
20 水	ご飯	○	厚揚げのきのこあん カリカリサラダ みそ汁	★飲用牛乳、生揚げ、豚肉、 大豆、わかめ、みそ	精白米、七分つき米、ごま油、 上白糖、ワンタンの皮、油	しょうが、生しいたけ、えのきたけ、 にんじん、玉葱、たけのこ、ねぎ、 さやいんげん、キャベツ、きゅうり、 なめこ	756
21 木	ご飯	○	おでん キャベツの胡麻和え 抹茶ミルクゼリー	★飲用牛乳、生揚げ、こんぶ、 さつま揚げ、焼き竹輪、 粉寒天、★うずら卵、 ★調理用牛乳、★生クリーム	精白米、板こんにやく、上白 糖	にんじん、だいこん、キャベツ、 もやし	700
22 金	切り昆布ごはん	○	鶏肉の田楽風 ぶりから炒め みそ汁	★飲用牛乳、豚肉、刻み昆布、 油揚げ、鶏肉、みそ、わかめ	精白米、七分つき米、もち米、 油、砂糖、★ごま、しらたき、 じゃが芋	にんじん、えのきたけ、玉葱	639
25 月	ご飯	○	さばの塩焼き ごま酢かけ かぼちゃそぼろ煮 みそ汁	★飲用牛乳、★まさば、 油揚げ、鶏肉、みそ	精白米、七分つき米、砂糖、 ごま油、★ごま	もやし、にんじん、きゅうり、 かぼちゃ、にら、しめじ	783
26 火	ご飯	○	ポテトコロッケ 五色和え すまし汁	★飲用牛乳、豚肉、★たまご、 わかめ、生揚げ、みそ	精白米、七分つき米、砂糖、 じゃが芋、薄力粉、パン粉、 油	玉葱、キャベツ、にんじん、 こまつな、もやし、ホールコーン、 えのきたけ、だいこん	754
27 水	ご飯	○	ツナポテトオムレツ 野菜のカレー炒め いんげん豆とソーセージのスープ	★飲用牛乳、★ツナ缶、 ★調理用牛乳、ベーコン、 ★たまご、ウィンナー、 ★パルメザンチーズ、 赤いんげん豆	精白米、じゃがいも、 オリーブ油、サラダ油	にんにく、玉葱、にんじん、パセリ、 もやし、キャベツ、青ピーマン	694
28 木	チキキャロピラフ のホワイトソース	○	コールスローサラダ コンソメスープ	★飲用牛乳、鶏肉、ベーコン、 ★調理用牛乳	精白米、はいが精米、精麦、 油、薄力粉、オリーブ油	にんじん、グリーンピース、玉葱、 マッシュルーム、パセリ、キャベツ、 きゅうり、りんご	726
29 金	小松菜とジャコの 炒飯	○	大根とツナのサラダ わかめスープ	★飲用牛乳、★たまご、豚肉、 ★ちりめんじゃこ、 ★ツナ缶、わかめ、豆腐	精白米、はいが精米、油、 ごま油、砂糖	にんにく、しめじ、こまつな、ねぎ、 にんじん、だいこん、きゅうり、 しょうが	748

11月の給食目標

食べ物を大切にし、
感謝の気持ちをもとう！



※ 入荷状況等により、献立内容が変更になる場合があります。
《栄養量平均》 1食あたり 705kcal 食塩相当量 2.6g

