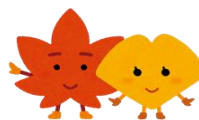




学校給食 予定献立表



令和7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 土	～ 開校記念日 ～						
3 月	～ 文化の日 ～						
4 火	みそラーメン	○	花しゅうまい パンサンスー かき	★飲用牛乳、豚肉、みそ、 ロースハム	冷凍ラーメン、ごま油、 ★ごま、砂糖、でんぶん、 しゅうまいの皮、 はるさめ	にんにく、しょうが、にんじん、 キャベツ、玉葱、もやし、にら、 ねぎ、ホールコーン、きゅうり、 かき	717
5 水	ごはん	○	鶏レバーの甘味噌和え ひじきサラダ 白菜のとろろスープ	★飲用牛乳、鶏レバー、 ★調理用牛乳、干ひじき、 ロースハム	精白米、七分つき米、 でんぶん、薄力粉、油、 じゃがいも、砂糖、ごま油	しょうが、だいこん、こまつな、 きゅうり、にんじん、 えのきたけ、ホールコーン、 はくさい	693
6 木	麦ごはん	○	魚のみそマヨネーズ焼き お浸し みそ汁	★飲用牛乳、★めかじき、 みそ、油揚げ	精白米、はいが精米、 精麦、油、エッグケア、 ごま油、砂糖	玉葱、マッシュルーム、パセリ、 にんじん、もやし、こまつな、 はくさい、だいこん	680
7 金	ピザトースト	○	スイートポテトサラダ オニオンスープ	★飲用牛乳、ベーコン、 ★ピザチーズ、 ★ヨーグルト	★食パン、油、砂糖、 さつまいも、エッグケア	玉葱、にんじん、青ピーマン、 きゅうり、えだまめ、 干しぶどう、しめじ、パセリ	665
10 月	麦ごはん	○	鯖の梅しそ揚げ 豚肉と根菜の煮物 みそ汁	★飲用牛乳、★まさば、 豚肉、みそ、高野豆腐	精白米、はいが精米、 精麦、春巻きの皮、 でんぶん、油、しらたき、 砂糖	練り梅、しそ葉、にんじん、 だいこん、玉葱、干し椎茸、 ねぎ、さいいんげん、はくさい、 もやし	746
11 火	ごはん	○	豆腐のここと煮 青菜としらすのお浸し みそ汁	★飲用牛乳、豚肉、豆腐、 ★しらす干し、わかめ、 みそ	精白米、七分つき米、油、 砂糖、ごま油、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ水煮、ねぎ、にら、 干し椎茸、こまつな、 えのきたけ、もやし、 万能ねぎ、玉葱	654
12 水	スープカレー	○	大根とツナのサラダ フルーツミックス	★飲用牛乳、鶏肉、 わかめ、★まぐろ缶	精白米、油、砂糖、 じゃがいも、油、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、 玉葱、かぼちゃ、青ピーマン、 だいこん、赤ピーマン、なす、 しめじ	734
13 木	丸パン	○	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	★丸パン、じゃがいも、 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	654
14 金	麦ごはん	○	かじきと大豆のごまがらめ 青菜のおかか和え 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、でんぶん、 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	687
17 月	ごはん 職能開発科 休業日	○	和風ハンバーグ 小松菜のり和え みそ汁	★飲用牛乳、鶏肉、豚肉、 おから、★たまご、 きざみのり、 わかめ、みそ	精白米、七分つき米、油、 パン粉、じゃがいも	玉葱、なめこ水煮、だいこん、 万能ねぎ、こまつな、もやし、 にんじん	683
18 火	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、でんぶん、 ★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	668
19 水	ごはん	○	白身魚のフライ かぼちゃのヨーグルトサラダ 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、エッグケア	かぼちゃ、干しぶどう、 きゅうり、ホールコーン、 にんじん、セロリー	723
20 木	ごはん	○	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、砂糖、でんぶん、 ワンタンの皮、油	しょうが、しいたけ、 えのきたけ、にんじん、玉葱、 たけのこ水煮、さいいんげ、 キャベツ、きゅうり、 なめこ水煮、ねぎ	756
21 金	切り昆布ごはん 和食の日	○	鶏肉の田楽風 ぶりから炒め みそ汁	★飲用牛乳、豚肉、鶏肉、 刻み昆布、油揚げ、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、じゃがいも	にんじん、えのきたけ、玉葱	652
24 月	～振替休日～						
25 火	中華丼	○	じゃこサラダ 青梗菜の中華スープ	★飲用牛乳、豚肉、いか、 ★むきえび、ひよこ豆、 ★うずら卵水煮、 ★ちりめんじゃこ	精白米、はいが精米、 精麦、油、砂糖、でんぶん、 ごま油、★ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、 はくさい、たけのこ水煮、 干し椎茸、にんじん、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
26 水	ごはん	○	ポテトコロッケ 五色和え すまし汁	★飲用牛乳、豚肉、 みそ、わかめ、 生揚げ	精白米、七分つき米、 じゃがいも、薄力粉、 パン粉、油、砂糖	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	740
27 木	ごはん	○	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、★まぐろ缶、 ★たまご、★調理用牛乳、 ★パルメザンチーズ、 ベーコン、赤いんげん豆、 ウィンナー	精白米、油、じゃがいも、 オリーブ油	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	696
28 金	カレーミート スパゲティ	○	りんごドレッシングサラダ ABCスープ	★飲用牛乳、豚肉、 ベーコン	★スパゲッティ、 オリーブ油、薄力粉、油、 砂糖、★ABCマカロニ	玉葱、にんにく、しょうが、 セロリー、にんじん、トマト缶、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、黄ピーマン、りんご、 さいいんげん	724

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人1日 700kcal 食塩相当量 2.5g