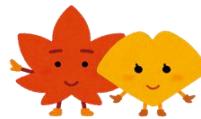




# 学校給食 予定献立表



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 白菜のとろとろスープ	★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、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、青ビーマン、 きゅうり、えだまめ、 干しうどろ、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、さやいんげん、はくさい、 もやし	746	
11 火	ごはん	○	豆腐のことこと煮 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、青ビーマン、 だいこん、赤ビーマン、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、黄ビーマン、 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 <small>職能開発科 休業日</small>	○	和風ハンバーグ 小松菜ののり和え 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、干しうどろ、 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、さやいんげん、 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 <small>和食の日</small>	○	鶏肉の田楽風 びりから炒め 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、 ウインナー	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、 青ビーマン	696	
28 金	カレーミート スパゲティー	○	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、黄ビーマン、りんご、 さやいんげん	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》 エルギー 700kcal 食塩相当量 2.5g

※ 本表は目安であり、実際の献立内容は季節や在庫状況によって変更される場合があります。