



令和7年度11月 月間予定献立表



東京都立墨東特別支援学校
校長 西岡 陽子

日曜日	普通食 献立名	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 献立名	中・初期食 献立名	牛乳	普通食の主な使用食材料
4 火	栗ごはん 鱈の西京焼き かぶの柚子漬 のっぺい汁 くだもの(柿)	579 kcal 26.7 g 16.3 g 2.2 g	栗軟飯 鱈の西京焼き かぶの柚子漬 のっぺい汁 くだもの(柿)	栗お粥 鱈の西京焼き かぶの柚子漬 のっぺい汁 くだもの(柿)	○	牛乳 さわら 西京みそ 油揚げ かぶ(根・葉) ゆず果汁 にんじん だいこん しいたけ こまつな 柿 米 三温糖 国産むき栗 さといも じゃがいもでん粉
5 水	あしたばパン チーズ入り南瓜コロッケ ツナとキャベツの和風サラダ コンソメスープ	634 kcal 23.2 g 29 g 3.1 g	バター蒸しパン チーズ入り南瓜コロッケ ツナとキャベツの和風サラダ コンソメスープ	バターパン粥 チーズ入り南瓜コロッケ ツナとキャベツの和風サラダ コンソメスープ	○	牛乳 チーズ 鶏卵 ツナ かぼちゃ たまねぎ キャベツ こまつな しょうが にんじん あしたばパン バター 薄力粉 パン粉 米油 三温糖
6 木	わかめごはん 干草焼き からしあえ 沢煮碗 くだもの(りんご)	589 kcal 24.7 g 20.7 g 3.1 g	わかめ軟飯 干草焼き からしあえ 沢煮碗 くだもの(りんご)	わかめお粥 干草焼き からしあえ 沢煮碗 くだもの(りんご)	○	牛乳 わかめごはんの素 鶏肉 ひじき 鶏卵 豚肉 にんじん 干しいたけ こまつな もやし だいこん ごぼう たけのこ(水煮) 糸みつば りんご 米 米油 三温糖
7 金	ごはん 豚肉と大根のべっこう煮 揚げ出し豆腐 みそ汁(玉葱・わかめ)	586 kcal 27.5 g 18.3 g 2.4 g	軟飯 豚肉と大根のべっこう煮 揚げ出し豆腐 みそ汁(玉葱・わかめ)	お粥 豚肉と大根のべっこう煮 揚げ出し豆腐 みそ汁(玉葱・わかめ)	○	牛乳 豚肉 木綿豆腐 カットわかめ みそ にんじん だいこん しょうが グリンピース(冷凍) 糸みつば たまねぎ 米 米油 三温糖 米粉 じゃがいもでん粉
10 月	ごはん 回鍋肉 もちもちポテト もやしとニラのスープ	607 kcal 26 g 17.1 g 2.6 g	軟飯 回鍋肉 もちもちポテト もやしとニラのスープ	お粥 回鍋肉 もちもちポテト もやしとニラのスープ	○	牛乳 豚肉 みそ にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) キャベツ 干しいたけ たまねぎ ピーマン もやし えのきたけ いら 米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 じゃがいも
11 火	さつまいもごはん 豆腐ステーキの肉野菜あんかけ ひじきの煮物 みそ汁(玉葱・青菜)	596 kcal 25.4 g 20.5 g 2.5 g	さつまいも軟飯 豆腐ステーキの肉野菜あんかけ ひじきの煮物 みそ汁(玉葱・青菜)	さつまいもお粥 豆腐ステーキの肉野菜あんかけ ひじきの煮物 みそ汁(玉葱・青菜)	○	牛乳 木綿豆腐 鶏肉 ひじき 油揚げ みそ 干しいたけ たけのこ(水煮) にんじん ねぎ グリンピース(冷凍) ごぼう さやいんげん たまねぎ こまつな 米 さつまいも ごま油 米粉 じゃがいもでん粉 米油 三温糖
12 水	ごはん あじのさんが焼き 煮合い 呉汁 くだもの(りんご)	592 kcal 29.2 g 15.6 g 2.4 g	軟飯 あじのさんが焼き 煮合い 呉汁 くだもの(りんご)	お粥 あじのさんが焼き 煮合い 呉汁 くだもの(りんご)	○	牛乳 あじ 鶏卵 みそ 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 しょうが ねぎ にんじん 干しいたけ しそ葉 れんこん さやいんげん だいこん ごぼう こまつな りんご 米 三温糖 じゃがいもでん粉 糸こんにゃく ごま油 さといも
13 木	ココアパン いかとあさりのクリームグラタン ピクルス ジュリエンスープ	609 kcal 25.6 g 22.8 g 3.4 g	黒糖蒸しパン いかとあさりのクリームグラタン ピクルス ジュリエンスープ	黒糖パン粥 いかとあさりのクリームグラタン ピクルス ジュリエンスープ	○	牛乳 いか あさり(水煮) 鶏肉 ピザチーズ たまねぎ マッシュルーム(水煮) だいこん 糸みつば マッシュルーム セロリ 黄ピーマン にんじん ココアパン 米油 バター 薄力粉 マカロニ パン粉 三温糖
14 金	七五三 鮭ちらし寿司(軟飯) じゃがいもときのこのバター醤油炒め かきたま汁 フルーツヨーグルト	596 kcal 25 g 15 g 2.3 g	鮭ちらし寿司(軟飯) じゃがいもときのこのバター醤油炒め かきたま汁 フルーツヨーグルト	鮭ちらし寿司(お粥) じゃがいもときのこのバター醤油炒め かきたま汁 フルーツヨーグルト	○	牛乳 鮭 鶏卵 ベーコン ヨーグルト かんぴょう 干しいたけ にんじん 糸みつば 干しいたけ こまつな ねぎ しょうが かねぎ フルーツ缶 米 三温糖 米油 じゃがいも バター じゃがいもでん粉 上白糖
17 月	バターライスのあけぼのソースかけ フレンチごぼうサラダ わかめスープ くだもの(柿)	631 kcal 22.4 g 21.7 g 2.5 g	バター軟飯のあけぼのソースかけ フレンチごぼうサラダ わかめスープ くだもの(柿)	バターお粥のあけぼのソースかけ フレンチごぼうサラダ わかめスープ くだもの(柿)	○	牛乳 鶏肉 いか あさり(水煮) スクリーム カットわかめ しょうが にんにく にんじん 糸みつば ぶなしめじ こまつな キャベツ こまつな ごぼう 赤ピーマン 黄ピーマン レモン果汁 柿 米 バター 米油 薄力粉 三温糖
18 火	ごはん 麻婆豆腐 大根の中華サラダ 青梗菜のスープ	615 kcal 28.2 g 25.6 g 2.5 g	軟飯 麻婆豆腐 大根の中華サラダ 青梗菜のスープ	お粥 麻婆豆腐 大根の中華サラダ 青梗菜のスープ	○	牛乳 豚肉 木綿豆腐 みそ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 糸みつば ぶなしめじ いら だいこん こまつな 青梗菜 米 米油 三温糖 ごま油 じゃがいもでん粉 ごま
19 水	ツナピラフ スパニッシュオムレツ オニオンスープ	610 kcal 26.3 g 23.5 g 2.7 g	ツナピラフ(軟飯) スパニッシュオムレツ オニオンスープ	ツナピラフ(お粥) スパニッシュオムレツ オニオンスープ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ 豚肉 鶏卵 しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン ビーマン 生しいたけ 米 バター じゃがいも 米油
20 木	ごはん 鰯のバーベキューソース パセリポテト フレンチサラダ トマトスープ	546 kcal 25.4 g 13.1 g 2.4 g	軟飯 鰯のバーベキューソース パセリポテト フレンチサラダ トマトスープ	お粥 鰯のバーベキューソース パセリポテト フレンチサラダ トマトスープ	○	牛乳 まだら ベーコン りんご しょうが にんにく ねぎ レモン果汁 キャベツ にんじん こまつな コーン たまねぎ ホールトマト 米 米油 米粉 三温糖 じゃがいも じゃがいもでん粉
21 金	南瓜のほうとう しらすとわかめの酢の物 なめらかプリン	605 kcal 27.5 g 19.5 g 3.2 g	南瓜のほうとう(マカロニ) しらすとわかめの酢の物 なめらかプリン	南瓜のほうとう(マカロニ) しらすとわかめの酢の物 なめらかプリン	○	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ カットわかめ しらす 鶏卵 スクリーム にんじん だいこん 干しいたけ かぼちゃ ねぎ こまつな キャベツ ほうとう 米油 三温糖 上白糖
25 火	ごはん 鮭のチャンチャン焼き じゃがいものそぼろ煮 すまし汁(鮭・青菜)	558 kcal 28 g 15.8 g 2.5 g	軟飯 鮭のチャンチャン焼き じゃがいものそぼろ煮 すまし汁(鮭・青菜)	お粥 鮭のチャンチャン焼き じゃがいものそぼろ煮 すまし汁(鮭・青菜)	○	牛乳 さけ みそ 豚肉 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ コーン ねぎ しょうが グリンピース(冷凍) こまつな 米 米油 バター じゃがいも 三温糖 鮭
26 水	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ しらす入り海藻サラダ かぶのスープ	619 kcal 23.1 g 24.5 g 2.6 g	軟飯 肉団子の甘酢あんかけ しらす入り海藻サラダ かぶのスープ	お粥 肉団子の甘酢あんかけ しらす入り海藻サラダ かぶのスープ	○	牛乳 豚肉 木綿豆腐 カットわかめ しらす ベーコン たまねぎ ねぎ しょうが 干しいたけ にんじん もやし 青梗菜 こまつな キャベツ セロリ コーン かぶ(根・葉) 米 じゃがいもでん粉 米油 三温糖
27 木	深川めし 切干大根の洋風煮 みそ汁(じゃがいも・わかめ) ぶどうゼリー	620 kcal 29.4 g 15.4 g 2.8 g	深川めし(軟飯) 切干大根の洋風煮 みそ汁(じゃがいも・わかめ) ぶどうゼリー	深川めし(お粥) 切干大根の洋風煮 みそ汁(じゃがいも・わかめ) ぶどうゼリー	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 あさり(水煮) 豚肉 みそ カットわかめ 粉寒天 にんじん ごぼう しょうが ぶなしめじ えのきたけ たまねぎ 切干大根 ぶどうゼリー レモン果汁 米 米油 三温糖 じゃがいも
28 金	手作り焼豚まん 野菜たっぷりたんめん くだもの(みかん)	634 kcal 28.2 g 17 g 3.2 g	手作り焼豚まん 野菜たっぷりたんめん(マカロニ) くだもの(みかん)	手作り焼豚まん 野菜たっぷりたんめん(マカロニ) くだもの(みかん)	○	牛乳 豚肉 焼豚 ほうたて貝柱 こんぶ むきえび いか にんじん たけのこ(水煮) 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく ほうだい もやし こまつな みかん 強力粉 薄力粉 ラード 三温糖 ごま油 じゃがいもでん粉 中華めん 米油
29 土	チキンカレーライス グリーンサラダ きのこのスープ	550 kcal 16.1 g 11.1 g 2 g	チキンカレーライス(軟飯) グリーンサラダ きのこのスープ	チキンカレーライス(お粥) グリーンサラダ きのこのスープ	ジュ ー ン コ ス	鶏肉 りんごジュース にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ホールトマト キャベツ こまつな ピーマン ぶなしめじ セロリ 米 米油 バター 薄力粉 じゃがいも 三温糖

◎都合により、献立内容や使用食材料を変更する場合があります。

◎栄養価は、中学部・高等部を基準としています。(小学部1・2年0.7倍、小学部3～6年0.8倍)

◎牛乳は1本(200cc)126kcalです。

◎各種食物アレルギー対応食も同一給食室内で調理を行っております。あらかじめご了承ください。

◎果物の種類を明記していますが、出盛りのものを使用するため、変更になる場合があります。

◎裏面に『給食だより』を掲載しています。

