令和8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　　石川　拓

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中・初期食 献立名	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	牛乳	普通食の主な使用食材料
2 月	ごはん 白身魚のピザ焼き 豆とひじきのサラダ（ツナ） ベーコンと野菜のスープ	529 kcal 26.1 g 16 g 1.9 g	軟飯 白身魚のピザ焼き 豆とひじきのサラダ（ツナ） ベーコンと野菜のスープ	484 kcal 23.9 g 16 g 1.8 g	おかゆ 白身魚のピザ焼き 豆とひじきのサラダ（ツナ） ベーコンと野菜のスープ	412 kcal 21.9 g 15.5 g 1.7 g	○	メルルーサ　いんげん豆　ツナ油漬　ベーコン 青ピーマン　トマトピューレー　にんじん　こまつな 精白米　三温糖　じゃがいも　飲用牛乳　ピザチーズ ひじき　にんにく　たまねぎ　マッシュルーム水煮 黄ピーマン　だいこん　コーン缶　レモン果汁 セロリ　オリーブ油　米油　ごま油　★ごま(いり)
4 水	南瓜のほうとう しらすとわかめの酢の物 大学芋	612 kcal 25.7 g 15.9 g 3 g	南瓜のほうとう（マカロニ） しらすとわかめの酢の物 大学芋	455 kcal 24.2 g 10.5 g 3 g	南瓜のほうとう（マカロニ） しらすとわかめの酢の物 大学芋	448 kcal 23.6 g 10.3 g 2.8 g	○	かつお節　鶏肉　油揚げ　みそ　にんじん 西洋かぼちゃ　こまつな　ほうとう　三温糖 さつまいも　上白糖　飲用牛乳　昆布 カットわかめ　しらす干し　だいこん 乾しいたけ　ねぎ　キャベツ　米油 米油(揚げ油)　★ごま(いり)
5 木	ガパオライス 切干し大根のピリ辛和え 春雨スープ	587 kcal 24.5 g 19.6 g 2.2 g	ガパオライス（軟飯） 切干し大根のピリ辛和え 春雨スープ	492 kcal 25.8 g 14.1 g 2.2 g	ガパオライス（おかゆ） 切干し大根のピリ辛和え 春雨スープ	435 kcal 24.1 g 13.3 g 2 g	○	豚ひき肉　大豆水煮　★鶏卵　にんじん 赤ピーマン　青ピーマン　こねぎ　こまつな チンゲンサイ　精白米　三温糖　春雨 飲用牛乳　にんにく　たまねぎ 黄ピーマン　切干しだいこん　ねぎ しょうが　オリーブ油　米油　ごま油
6 金	ごはん 鶏のから揚げ　からし和え のっぺい汁 くだもの（りんご）	647 kcal 29 g 21.5 g 2.7 g	軟飯 鶏のから揚げ　からし和え のっぺい汁 くだもの（りんご）	534 kcal 25 g 14.5 g 2.8 g	おかゆ 鶏のから揚げ　からし和え のっぺい汁 くだもの（りんご）	457 kcal 22 g 13.8 g 2.5 g	○	鶏肉　油揚げ　かつお節　こまつな にんじん　精白米　片栗粉　さといも 飲用牛乳　昆布　にんにく　しょうが もやし　だいこん　生しいたけ　★りんご マヨネーズ(エッグケア)　米油(揚げ油)
9 月	ごはん 豚肉と大根のべっこう煮 揚げ出し豆腐 みそ汁(キャベツ・えのき)	591 kcal 29.7 g 18.4 g 2.3 g	軟飯 豚肉と大根のべっこう煮 揚げ出し豆腐 みそ汁(キャベツ・えのき)	457 kcal 24.2 g 12.6 g 2.3 g	おかゆ 豚肉と大根のべっこう煮 揚げ出し豆腐 みそ汁(キャベツ・えのき)	420 kcal 23.4 g 11.5 g 2.2 g	○	豚肉　かつお節　木綿豆腐　みそ　にんじん 糸みつば　精白米　三温糖　米粉　片栗粉 飲用牛乳　昆布　だいこん　しょうが グリンピース　キャベツ　えのきたけ 米油　米油(揚げ油)
10 火	高野豆腐のそぼろ丼 ごま和え すまし汁(麸・青菜) くだもの(柿)	592 kcal 25.4 g 17 g 2.7 g	高野豆腐のそぼろ丼（軟飯） ごま和え すまし汁(麸・青菜) くだもの(柿)	437 kcal 21 g 11.3 g 2.4 g	高野豆腐のそぼろ丼（おかゆ） ごま和え すまし汁(麸・青菜) くだもの(柿)	426 kcal 20.2 g 11 g 2.3 g	○	鶏ひき肉　大豆水煮　凍り豆腐　かつお節 にんじん　さやいんげん　こまつな　精白米 三温糖　片栗粉　白玉麸　飲用牛乳　昆布 しょうが　乾しいたけ　ねぎ　はくさい キャベツ　かき　米油　★ごま(すり)
11 水	ごはん 鮭の塩焼き　せいだのたまじ 三色浸し 鶏団子の和風汁	552 kcal 29.6 g 15.4 g 2.1 g	軟飯 鮭の塩焼き　せいだのたまじ 三色浸し 鶏団子の和風汁	536 kcal 28.5 g 13.4 g 1.7 g	おかゆ 鮭の塩焼き　せいだのたまじ 三色浸し 鶏団子の和風汁	400 kcal 23.9 g 11.1 g 2.2 g	○	銀鮭　みそ　かつお節　木綿豆腐　鶏ひき肉 こまつな　にんじん　精白米　じゃがいも 米粉　三温糖　片栗粉　飲用牛乳　昆布 もやし　だいこん　乾しいたけ　たけのこ 米油(揚げ油)　★ごま(すり)
12 木	焼きカレーパン ツナとキャベツの和風サラダ レンズマメのスープ フルーツヨーグルト	575 kcal 24.3 g 22.1 g 2.3 g	焼きカレーパン（蒸し食パン） ツナとキャベツの和風サラダ レンズマメのスープ フルーツヨーグルト	658 kcal 29.6 g 28.7 g 2.9 g	焼きカレーパン（食パン粥） ツナとキャベツの和風サラダ レンズマメのスープ フルーツヨーグルト	583 kcal 26.1 g 26.8 g 2.5 g	○	鶏ひき肉　ツナ油漬　レンズまめ　トマト缶 こまつな　にんじん　ミルクパン　片栗粉 パン粉　三温糖　上白糖　飲用牛乳 ヨーグルト　にんにく　しょうが　たまねぎ キャベツ　りんご缶　みかん缶　黄桃缶 白桃缶　洋梨缶　オリーブ油　米油
13 金	卵ときのこのピラフ ピクルス ミネストローネ チーズケーキ　七五三	658 kcal 26.7 g 26.2 g 2.6 g	卵ときのこのピラフ（軟飯） ピクルス ミネストローネ チーズケーキ	592 kcal 25.5 g 25.8 g 2.3 g	卵ときのこのピラフ（おかゆ） ピクルス ミネストローネ チーズケーキ	556 kcal 24.1 g 24.1 g 2.2 g	○	鶏肉　★鶏卵　ベーコン　いんげん豆　にんじん 赤ピーマン　こまつな　トマト缶　精白米　三温糖 上白糖　薄力粉　飲用牛乳　クリームチーズ 生クリーム　ヨーグルト　にんにく　しょうが たまねぎ　ぶなしめじ　だいこん　セロリ 黄ピーマン　コーン缶　レモン果汁　バター　米油
16 月	赤飯 鯖の味噌煮　ひじきの和え物 こづゆ ミルクゼリーいちごソース	670 kcal 30.5 g 21.5 g 2.7 g	赤飯（軟飯） 鯖の味噌煮　ひじきの和え物 こづゆ ミルクゼリーいちごソース	570 kcal 26.1 g 18.6 g 2.3 g	赤飯（おかゆ） 鯖の味噌煮　ひじきの和え物 こづゆ ミルクゼリーいちごソース	522 kcal 24.2 g 18.1 g 2.2 g	○	あずき　さば　みそ　かつお節　鶏肉　ほだて貝柱 こまつな　にんじん　精白米　もち米　三温糖 片栗粉　さといも　白玉麸　上白糖　いちごジャム 飲用牛乳　ひじき　昆布　粉寒天　調理用牛乳 生クリーム　しょうが　キャベツ　もやし　ごぼう だいこん　ねぎ　★ごま(いり)　★ごま(すり)
17 火	ごはん 千草焼き　かぶの柚子漬け じゃがいもの煮つけ 沢煮碗	604 kcal 27.2 g 20.7 g 2.8 g	軟飯 千草焼き　かぶの柚子漬け じゃがいもの煮つけ 沢煮碗	523 kcal 26.2 g 15.7 g 2.6 g	おかゆ 千草焼き　かぶの柚子漬け じゃがいもの煮つけ 沢煮碗	412 kcal 20.8 g 10.6 g 2.3 g	○	鶏ひき肉　★鶏卵　かつお節　豚肉 にんじん　かぶ　糸みつば　精白米　三温糖 じゃがいも　飲用牛乳　ひじき　昆布 乾しいたけ　かぶ　ゆず果汁　たまねぎ グリンピース　だいこん　ごぼう たけのこ　米油
18 水	焼豚入り魚介つけ麺 刻みのり和え フルーツポンチ	607 kcal 30.5 g 16.8 g 2.7 g	魚介つけ麺（マカロニ） 刻みのり和え フルーツポンチ	467 kcal 24.9 g 12 g 1.6 g	魚介つけ麺（マカロニ） 刻みのり和え フルーツポンチ	384 kcal 23 g 11.5 g 1.7 g	○	焼豚　鶏ひき肉　かつお節　かつお粉末　鯖節 にんじん　こねぎ　こまつな　ラーメン　片栗粉 上白糖　飲用牛乳　調理用牛乳　刻みのり　粉寒天 もやし　にんにく　しょうが　ねぎ　キャベツ レモン果汁　りんご缶　みかん缶　黄桃缶 白桃缶　洋梨缶　ごま油
19 木	ごはん　食育の日(東海道) 鶏肉のみそ漬け焼き キャベツともやしのゆかり和え けんちん汁　くだもの（みかん）	514 kcal 25.6 g 12.1 g 2.2 g	軟飯 鶏肉のみそ漬け焼き キャベツともやしのゆかり和え けんちん汁　くだもの(みかん缶)	467 kcal 24.4 g 10.4 g 2.3 g	おかゆ 鶏肉のみそ漬け焼き キャベツともやしのゆかり和え けんちん汁　みかんゼリー	446 kcal 23.5 g 10.1 g 2.2 g	○	鶏肉　みそ　木綿豆腐　かつお節　にんじん 精白米　三温糖　さといも　片栗粉 飲用牛乳　昆布　しょうが　キャベツ もやし　だいこん　生しいたけ　ねぎ みかん ごま油
20 金	チキンカレーライス コールスローサラダ コンソメスープ	597 kcal 22.7 g 18.8 g 2.1 g	チキンカレーライス（軟飯） コールスローサラダ コンソメスープ	527 kcal 22.2 g 18.3 g 2.1 g	チキンカレーライス（おかゆ） コールスローサラダ コンソメスープ	484 kcal 19.8 g 17.9 g 2 g	○	鶏肉　にんじん　トマト缶　こまつな 精白米　薄力粉　じゃがいも　三温糖 飲用牛乳　にんにく　しょうが　たまねぎ ★りんご　キャベツ　米油　バター
24 火	ごはん　和食の日 さめの南蛮漬け 野菜炒め みそ汁(玉葱・青菜)	521 kcal 27.9 g 13 g 2.7 g	軟飯 さめの南蛮漬け 野菜炒め みそ汁(玉葱・青菜)	464 kcal 23.3 g 12.9 g 2 g	おかゆ さめの南蛮漬け 野菜炒め みそ汁(玉葱・青菜)	413 kcal 21.1 g 13 g 1.9 g	○	モウカサメ　豚ひき肉　みそ　かつお節 にんじん　赤ピーマン　青ピーマン　小松菜 精白米　米粉　三温糖　片栗粉　飲用牛乳 昆布　しょうが　たまねぎ　にんにく コーン缶　キャベツ　もやし　米油
25 水	ごはん いかのチリソース じゃがいもの香味揚げ 三色ナムル　中華風コーンスープ	615 kcal 25.5 g 19.8 g 2.6 g	軟飯 鶏肉のチリソース じゃがいもの香味揚げ 三色ナムル　中華風コーンスープ	499 kcal 26.3 g 13.3 g 2.1 g	おかゆ 鶏肉のチリソース じゃがいもの香味揚げ 三色ナムル　中華風コーンスープ	437 kcal 23.3 g 13.2 g 2.2 g	○	★いか　いんげん豆　木綿豆腐　★鶏卵 にんじん　こまつな　精白米　片栗粉 三温糖　じゃがいも　米粉　飲用牛乳 しょうが　にんにく　乾しいたけ　ねぎ もやし　クリームコーン缶　米油(揚げ油) ごま油　米油　★ごま(すり)
26 木	まいたけごはん 豆腐ステーキの肉野菜あんかけ 豚汁 くだもの(柿)	601 kcal 28.6 g 19.3 g 1.8 g	まいたけ軟飯 豆腐ステーキの肉野菜あんかけ 豚汁 くだもの(柿)	510 kcal 26.5 g 14.5 g 1.8 g	まいたけおかゆ 豆腐ステーキの肉野菜あんかけ 豚汁 くだもの(柿)	491 kcal 27.7 g 12.5 g 1.9 g	○	油揚げ　木綿豆腐　かつお節　鶏ひき肉 豚肉　みそ　にんじん　精白米　三温糖 米粉　片栗粉　さといも　飲用牛乳　昆布 まいたけ　乾しいたけ　たけのこ　ねぎ グリンピース　ごぼう だいこん　かき　ごま油
27 金	ガーリックトースト ポークビーンズ グリーンサラダ ベルかもゼリー	602 kcal 26.1 g 24.6 g 2.8 g	ガーリックトースト(蒸し食パン) ポークビーンズ グリーンサラダ ベルかもゼリー	600 kcal 27.4 g 23 g 2.8 g	ガーリックトースト（食パン粥） ポークビーンズ グリーンサラダ ベルかもゼリー	579 kcal 25.6 g 26.1 g 2.5 g	○	豚肉　大豆水煮　にんじん　こまつな 青ピーマン　コッペパン　じゃがいも 三温糖　薄力粉　上白糖　飲用牛乳　粉寒天 にんにく　しょうが　たまねぎ　キャベツ パインジュース　ラムネシロップ　カルピス レモン果汁　バター　米油
28 土	ベルかもライス (ターメリックライス ホワイトソースかけ) しらすとチーズの骨太サラダ ジュリエンヌスープ ミルクティーゼリー	618 kcal 23 g 16.4 g 3 g	ベルかもライス（軟飯） しらすとチーズの骨太サラダ ジュリエンヌスープ ミルクティーゼリー	545 kcal 19.5 g 15.2 g 2.1 g	ベルかもライス（おかゆ） しらすとチーズの骨太サラダ ジュリエンヌスープ ミルクティーゼリー	468 kcal 16.2 g 12.9 g 1.8 g	りんごジュース	ベーコン　鶏肉　★いか　★あさり水煮　にんじん こまつな　精白米　薄力粉　三温糖 上白糖　調理用牛乳　ひじき　チーズ　しらす干し 生クリーム　粉寒天　りんごジュース マッシュルーム　にんにく　たまねぎ　キャベツ レモン果汁　セロリ　バター　米油
	普通食 今月の平均	591 kcal 26.6 g 18.5 g 2.5 g	後期食 今月の平均	516 kcal 25.0 g 15.9 g 2.2 g	中期・初期食 今月の平均	462 kcal 22.9 g 15.0 g 2.1 g		

◎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1～3年0.7倍、小学部4～6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。