



令和6年11月予定献立表



東京都立中野特別支援学校
校長 和田 慎也

日	主食	主菜・副菜・汁物	赤のなかま 血や肉になるもの	緑のなかま 体の調子を整える	黄のなかま 熱や力になる	エネルギー kcal
1 金	鶏肉と白菜の あんかけ丼	さつまいと大豆のサラダ もやしのみそ汁	牛乳、鶏肉、大豆、ハム、 油揚げ、みそ	ねぎ、しょうが、玉葱、たけのこ、 にんじん、はくさい、ぶなしめじ、 こまつな、さやいんげん、 りょくとうもやし	はいが精米、精白米、油、か たくり粉、さつまいも	556 667
4 月	振替休日					
5 火	ツナトマト スパゲティ	小松菜サラダ フルーツヨーグルト	牛乳、ツナ、ヨーグルト	にんにく、玉葱、にんじん、マッ シュルーム、トマト、こまつな、 キャベツ、きゅうり、レモン、黄 桃缶、みかん缶	スパゲッティ、油、米粉、三 温糖	592 712
6 水	ごは ん	☆つくね焼き ゆずポン和え ひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、 干ひじき、油揚げ	しょうが、ねぎ、れんこん、しそ 葉、こまつな、ぶなしめじ、にん じん、ゆず、ごぼう、椎茸、玉葱	はいが精米、精白米、かた くり粉、油、三温糖、つきこ んにやく、じゃがいも	541 648
7 木	チキンピラフ	コールスローサラダ クラムチャウダー	牛乳、鶏肉、ベーコン、あ さりむきみ、豆乳	玉葱、にんじん、青ピーマン、 コーン、マッシュルーム、にんに く、キャベツ、きゅうり	はいが精米、精白米、油、三 温糖、じゃがいも、米粉	575 690
8 金	かみかみ わかめごはん	あじの南蛮漬け 煮浸し 飛鳥汁	牛乳、ちりめんじゃこ、 炊き込みわかめ、まあ じ、鶏肉、みそ、調理用牛 乳	ねぎ、玉葱、にんじん、こまつな、 りょくとうもやし、キャベツ、は くさい、えのきたけ	精白米、はいが精米、薄力 粉、かたくり粉、油、三温糖	549 671
11 月	ごは ん	魚のきのこチーズ焼き コーンポテト 野菜のごまみそあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳、しろさけ、チーズ、 みそ	玉葱、にんじん、ほんしめじ、 コーン、こまつな、キャベツ、な す	はいが精米、精白米、油、パ ター、じゃがいも、ごま、三 温糖	561 682
12 火	ごは ん	八宝豆腐 中華サラダ もやしと人参のスープ みかん	牛乳、豚肉、いか、豆腐、 ハム	にんにく、しょうが、玉葱、にん じん、たけのこ、椎茸、はくさい、 ねぎ、こまつな、りょくとうもや し、キャベツ、きゅうり、きくら げ、みかん	はいが精米、精白米、油、三 温糖、かたくり粉、ごま油	551 660
13 水	かやくごは ん	切干大根入り卵焼き 野菜の梅おかかあえ 里芋のみそ汁	牛乳、干ひじき、油揚げ、 鶏肉、たまご、豆腐、糸け ずり、乾燥わかめ、みそ	ごぼう、にんじん、椎茸、糸みつ ば、切干しだいこん、こまつな、 キャベツ、りょくとうもやし、梅 びしお	精白米、はいが精米、つき こんにやく、油、三温糖、さ といも	560 672
14 木	セルフフィッシュ ☆バーガー	温野菜サラダ 白いんげん豆のスープ	牛乳、まさば、ベーコン、 いんげんまめ	しょうが、にんにく、玉葱、トマ ト、ブロッコリー、西洋かぼ ちや、かぶ、キャベツ、にんじん	コッペパン、かたくり粉、 油、オリーブ油、上白糖、三 温糖、じゃがいも	552 719
15 金	ごは ん	じゃこの佃煮 肉じゃが ごま酢あえ 小松菜のみそ汁	牛乳、ちりめんじゃこ、 豚肉、生揚げ、みそ	しょうが、玉葱、にんじん、椎茸、 グリーンピース、キャベツ、きゅう り、えのきたけ、こまつな、ねぎ	はいが精米、精白米、三温 糖、油、じゃがいも、しらた き、ごま	559 670
18 月	テジブルコギ丼	大根のナムル わかめ卵スープ フルーツゼリー	牛乳、豚肉、コチジャン、 乾燥わかめ、たまご、寒 天	にんにく、にんじん、玉葱、りょ くとうもやし、はくさい、ぶなし めじ、にら、だいこん、こまつな、 しょうが、ねぎ、みかん缶、りん ごジュース	はいが精米、精白米、三温 糖、ごま、ごま油、油、かた くり粉、上白糖	555 665
19 火	ごは ん	鶏肉のみそ焼き ちりめん五目 大根と厚揚げの煮物 すまし汁	牛乳、鶏肉、みそ、干ひじ き、ちりめんじゃこ、生 揚げ	ねぎ、こまつな、にんじん、だい こん、さやいんげん、ごぼう	はいが精米、精白米、ごま 油、三温糖、さつまいも、板 こんにやく	539 654
20 水	ごは ん	生揚げとキャベツのみそ炒め 青菜とあさりのからしあえ 白菜中華スープ	牛乳、生揚げ、豚肉、み そ、あさりむきみ	にんじん、たけのこ、キャベツ、 玉葱、青ピーマン、しょうが、に んにく、こまつな、りょくとうも やし、はくさい、ねぎ	はいが精米、精白米、油、三 温糖、かたくり粉、ごま油	534 638
21 木	油 麩 丼	すき昆布のサラダ 豚汁	牛乳、たまご、すき昆布、 豚肉、豆腐、みそ	ねぎ、玉葱、キャベツ、にんじん、 きゅうり、だいこん、ごぼう	はいが精米、精白米、三温 糖、油、はるさめ、油、 じゃがいも、板こんにやく	556 667
22 金	☆ココアパン	ポークビーンズ コーンサラダ スイートポテト	牛乳、いんげんまめ、豚 肉、クリーム、調理用牛 乳、たまご	にんじん、玉葱、セロリー、グ リンピース、キャベツ、コーン	ミルクパン、じゃがいも、 油、三温糖、さつまいも、パ ター	594 757
25 月	ごは ん	魚の照り焼き 和風サラダ 筑前煮 わかめのみそ汁	牛乳、あかうお、糸けず り、鶏肉、乾燥わかめ、油 揚げ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 ごぼう、れんこん、さやいんげ ん、えのきたけ	はいが精米、精白米、油、さ といも、板こんにやく、三 温糖	547 665
26 火	☆みそラーメン	和風ポテトサラダ 早香	牛乳、豚骨、みそ、豚肉	にんにく、しょうが、きくらげ、 キャベツ、りょくとうもやし、 コーン、にんじん、こまつな、 きゅうり、清見オレンジ	蒸し中華めん、ごま油、油、 じゃがいも、三温糖	564 677
27 水	ごは ん	豚肉と大根のうま煮 青菜のごま酢あえ 生揚げのみそ汁	牛乳、豚肉、油揚げ、生揚 げ、みそ	しょうが、だいこん、にんじん、 はくさい、こまつな、りょくとう もやし、ねぎ	はいが精米、精白米、油、板 こんにやく、三温糖、さ といも、ごま	529 633
28 木	☆チキンカ レー ス	ツナサラダ りんご食べ比べ	牛乳、鶏肉、ツナ	にんにく、しょうが、玉葱、にん じん、グリーンピース、キャベツ、 コーン、りんご	はいが精米、精白米、油、 じゃがいも、三温糖、米粉	628 757
29 金	ごは ん	擬製豆腐あんかけ じゃが芋のみそ煮 白菜のみそ汁	牛乳、鶏肉、たまご、豆 腐、みそ	玉葱、にんじん、椎茸、さやいん げん、ねぎ、グリーンピース、はく さい、こまつな	はいが精米、精白米、油、三 温糖、かたくり粉、じゃが いも、つきこんにやく	579 696

* 献立名の前に☆がついているものは、リクエスト給食です。今月は小学部3年生・4年生のリクエストです。

* 牛乳は毎日つきます。ごはんは、秋田県産と山形県産お米を使用します。

* 献立は食材の都合等により変更する場合があります。御了承ください。

上段 小・高学年

下段 中・高等部