



令和7年11月予定献立表



東京都立中野特別支援学校＋
しいの木分教室
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	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー kcal
4 火	ごはん	★鯖の香味焼き のりและ 大根の煮物 里芋のみそ汁	牛乳, まさば, きざみのり, 生揚げ, わかめ, みそ	はいが精米, 精白米, 三温糖, さといも	しょうが, にんにく, ねぎ, こまつな, にんじん, えのきたけ, だいこん	523 641
5 水	アップルシナモン トースト	ツナサラダ 秋の味覚シチュー	牛乳, ツナ, ベーコン, 鶏肉, 豆乳	食パン, ソフトタイプマーガリン, はちみつ, 上白糖, 三温糖, 油, さつまいも, 油, 米粉	りんご缶, レモン, キャベツ, にんじん, コーン, 玉葱, にんにく, ぶなしめじ, エリンギ, マッシュルーム	562 710
6 木	ごはん	カレー肉豆腐 ほうれん草のごま和え 大根のすまし汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, 花かつお	はいが精米, 精白米, 油, しらたき, 三温糖, かたくり粉, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, ねぎ, はくさい, ぶなしめじ, チンゲンツァイ, ほうれん草, キャベツ, だいこん	530 635
7 金	ビビンバ	わかめと豆腐のスープ ★りんご	牛乳, 豚肉, みそ, コチジャン, 豆腐, わかめ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, 玉葱, 椎茸, 生ぜんまい, こまつな, だいずもやし, にんじん, チンゲンツァイ, りんご	527 627
10 月	★秋野菜 カレーライス	レモンドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, 豚骨, いんげんまめピューレ, ヨーグルト	はいが精米, 精白米, 油, さつまいも, 三温糖, 油, 米粉, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, れんこん, エリンギ, きゅうり, だいこん, レモン, 黄桃缶, りんご缶, 西洋なし缶	659 796
11 火	秋かまぼこの 卵とじ丼	青菜のおろし和え さつま芋のみそ汁	牛乳, 豚肉, 蒸しかまぼこ, たまご, みそ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, かたくり粉, さつまいも	玉葱, にんじん, ねぎ, こまつな, えのきたけ, だいこん	556 667
12 水	ごはん	かじきの青のり揚げ みそドレサラダ じゃが芋のそぼろ煮 小松菜のすまし汁	牛乳, めかじき, あおのり, みそ, 鶏肉, 花かつお	はいが精米, 精白米, かたくり粉, 油, 三温糖, じゃがいも	しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな	603 726
13 木	ごはん	生揚げと海鮮の旨煮 中華サラダ 春雨スープ	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, いか, えび, 鶏肉	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, はるさめ	しょうが, 玉葱, にんじん, ねぎ, 椎茸, きくらげ, たけのこ, チンゲンツァイ, りょくとうもやし, キャベツ, きゅうり, はくさい	567 681
14 金	肉味噌 スパゲティ	和風サラダ 抹茶プリン	牛乳, 豚肉, みそ, アガー, 調理用牛乳, クリーム	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 三温糖, ごま油, かたくり粉, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ごぼう, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, コーン	629 758
15 土	きのこの ハッシュド ポークライス	フレンチサラダ ★スイートポテト	牛乳, 豚肉, いんげんまめピューレ, クリーム, 調理用牛乳, たまご	精白米, はいが精米, 三温糖, 油, 米粉, さつまいも, バター	玉葱, にんじん, マッシュルーム, ぶなしめじ, トマト, キャベツ, きゅうり	630 760
18 火	ごはん	銀鮭の麦みそ焼き からし和え ひじきの煮物 南瓜のみそ汁	牛乳, 銀鮭, みそ, ツナ, 油揚げ, 干ひじき	はいが精米, 精白米, 三温糖, 押麦, かたくり粉, 油, つきこんにゃく	こまつな, はくさい, にんじん, ごぼう, 椎茸, えのきたけ, 西洋かぼちゃ	539 655
19 水	★きんぴら 照焼チキン バーガー	いんげん豆のシチュー みかん	牛乳, 鶏肉, いんげんまめ, 豚肉, いんげんまめピューレ, 豆乳	パン, ごま油, 油, じゃがいも, 米粉	にんにく, しょうが, ごぼう, にんじん, れんこん, 椎茸, 玉葱, マッシュルーム, さやいんげん, みかん	673 793
20 木	ごはん	韓国風肉じゃが わかめとえのきのナムル風 にらときくらげの中華スープ	牛乳, 豚肉, コチジャン, わかめ	はいが精米, 精白米, 油, しらたき, 三温糖, じゃがいも, ごま油, かたくり粉, ごま	にんにく, 玉葱, にんじん, りょくとうもやし, ほんしめじ, えのきたけ, はくさい, にら, きくらげ	527 631
21 金	ごはん	ひじき入り卵焼き おかか和え けんちん汁	牛乳, 豚肉, 干ひじき, たまご, 豆腐, 糸けずり, 鶏肉, 生揚げ	はいが精米, 精白米, 油, 三温糖, 板こんにゃく	しょうが, にんじん, 玉葱, はくさい, こまつな, レモン, ごぼう, ねぎ, だいこん	522 625
25 火	ごはん	★◎鶏肉の唐揚げ 大根の梅和え さつま芋の含め煮 あさりのみそ汁	牛乳, 鶏肉, すき昆布, あさり, みそ	はいが精米, 精白米, かたくり粉, 米粉, 油, さつまいも, 三温糖	しょうが, にんにく, だいこん, にんじん, きゅうり, 梅びしお, ねぎ	602 734
26 水	ごはん	白身魚のハーブパン粉焼き マスタードサラダ スパイシーポテト ベーコンと白菜のスープ	牛乳, メルルーサ, ハム, ベーコン	はいが精米, 精白米, オリーブ油, パン粉(米粉), 三温糖, じゃがいも, 油	にんにく, キャベツ, にんじん, 玉葱, はくさい	561 679
27 木	★塩バター ラーメン	ポテトサラダ ★ぶどうゼリー	牛乳, 豚骨, 豚肉, 寒天	蒸し中華めん, ごま油, バター, じゃがいも, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉葱, ねぎ, にんじん, キャベツ, りょくとうもやし, コーン, チンゲンツァイ, きゅうり, ぶどうジュース	561 674
28 金	★すき焼き丼	オニオンドレッシングサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐, 大豆, わかめ, みそ	はいが精米, 精白米, 油, しらたき, 三温糖, かたくり粉, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, 椎茸, はくさい, ねぎ, こまつな, きゅうり, コーン	593 713

*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。

◎がついているものは、しいの木分教室児童生徒によるリクエストです。

*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する予定です。

*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