

11月 献立予定表



令和7年度

東京都立東久留米特別支援学校長

菊地 直樹

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
3	4	5	6	7 りっとう 立冬
ぶんか 文化の日	うめ 梅しらすごはん なまあげのカーレー煮 あまずあ 甘酢和え みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	や ソース焼きそば◆ だいがくいも 大学芋 ちゅうかはるさめ 中華春雨スープ ぎゅうにゅう 牛乳	はいがまいい 胚芽米入りごはん とりにく 鶏肉のハーブ焼き いんげんとコーンのソテー ポテトサラダ◆ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	はいがまいい 胚芽米入りごはん ぶりの照り焼き ごま浸し たんじろ 豚汁◆ りんご ぎゅうにゅう 牛乳
	663kcal 32.9g 20.7g 2.9g	644kcal 26.8g 18.9g 3.0g	633kcal 31.1g 22.7g 2.5g	719kcal 33.6g 25.0g 1.9g
10	11	12	13	14
はいがまいい 胚芽米入りごはん とりむねにく 鶏胸肉のから揚げ◆ きりぼしだいこん 切干大根の中華サラダ いなかな 田舎汁 ぎゅうにゅう 牛乳	おむぎ 押し麦ごはん まーぼー豆腐 はるさめ 春雨サラダ わかめと青梗菜のスープ ぎゅうにゅう 牛乳	ピザトースト◆ まめい 豆入りホワイトシチュー ひじきのさっぱりサラダ みかん ぎゅうにゅう 牛乳	はいがまいい 胚芽米入りごはん ハンバーグ◆ あお 青のりポテト◆ まごわやさし和え みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	はいがまいい 胚芽米入りごはん さわら 鯖のみそ煮◆ やさい 野菜のごま酢和え やさいとうふ 野菜と豆腐のうすくず汁 ぎゅうにゅう 牛乳
695kcal 34.5g 21.5g 2.1g	662kcal 29.1g 21.2g 2.6g	746kcal 39.4g 27.4g 3.5g	693kcal 33.7g 21.4g 2.6g	644kcal 31.3g 19.8g 2.1g
17	18	19 しょくいけい ひ やまがた 食育の日・山形	20	21
はいがまいい 胚芽米入りごはん さばのごま焼き お浸し こうや豆腐 高野豆腐の揚げ煮 すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	あきやさい 秋野菜カレーライス わかめサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	たかな 高菜ごはん◆ ごもくたまごや 五目卵焼き いそあ 磯和え いもにやまがたけん 芋煮(山形県) ぎゅうにゅう 牛乳	ビビンバ◆ とりにく 鶏肉と小松菜のスープ とうにゅうい 豆乳入りスイートポテト◆ ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく はくさい 豚肉と白菜の あんかけうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツポンチ◆ ぎゅうにゅう 牛乳
776kcal 29.4g 35.3g 2.6g	718kcal 27.7g 18.8g 2.2g	643kcal 29.9g 23.4g 2.8g	677kcal 31.0g 19.1g 2.6g	655kcal 30.2g 12.1g 2.2g
24	25 わしよく ひ 和食の日11/24	26	27	28
ふりかえきゅうじつ 振替休日	はいがまいい 胚芽米入りごはん さけ 鮭の塩焼き◆ いそあ 磯和え きりぼしだいこん 切干大根の煮物◆ とうふ わかめと豆腐のみそ汁◆ ぎゅうにゅう 牛乳	ミルクパン ポークマトシチュー ツナサラダ◆ ぶどうゼリー◆ ぎゅうにゅう 牛乳	はいがまいい 胚芽米入りごはん ひれかつ◆ ゆでキャベツ ごもく 五目きんぴら みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	コーンごはん ようふうたまごや 洋風卵焼き 野菜のごまじやこサラダ やさい 野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳
	651kcal 31.5g 20.9g 2.5g	645kcal 28.7g 20.7g 2.5g	728kcal 34.4g 21.0g 2.5g	661kcal 29.0g 22.0g 2.4g
				ほんこう きじゅん ○本校の基準○
				エネルギー たんぱく質
				740Kcal 28.0g
				しじつ しよくえんそうとうりょう 脂質 食塩相当量
				16~24g 2.5g未満
				こんげつ へいきん ○今月の平均○
				681kcal 31.3g
				21.8g 2.5g
<和食の日> 11月24日 日本人の伝統的な 食文化について見直し、 和食文化の保護・継承の 大切さについて考える 日です。				
11月は 職能開発科1年の リクエスト給食を 実施します。 ◆がついた料理が リクエストです。				
※材料の都合により 献立を変更する場 合があります。ご了承 ください。				