

11月 献立予定表



令和8年度

東京都立東久留米特別支援学校長

菊地 直樹

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 おしむぎい 押麦入りごはん さけ もみじや 鮭の紅葉焼き フライドポテト◆ あきくきあ 秋草和え みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 696kcal 30.5g 31.0g 2.4g	3  文化の白	4 みそラーメン◆ やさい 野菜のごまじゃこサラダ まっちゃんとうにゅうかんてん 抹茶豆乳寒天 ぎゅうにゅう 牛乳 633kcal 30.8g 18.9g 3.3g	5 はいがまいい 胚芽米入りごはん ポークチャップ じゃがバター◆ やさい 野菜サラダレモン風味 コーンスープ◆ ぎゅうにゅう 牛乳 729kcal 32.2g 20.1g 2.5g	6 てづく 手作りふりかけごはん どうふ ちくさ 豆腐の干草あんかけ ひじきとツナの和え物 とんじる 豚汁◆ りんごゼリー ぎゅうにゅう 牛乳 707kcal 31.4g 26.1g 2.2g
9 はいがまいい 胚芽米入りごはん はっぼうさい 八宝菜 ワンタンスープ さつまいものごま団子 ぎゅうにゅう 牛乳 713kcal 29.8g 19.4g 2.0g	10 アップルトースト チキンチャウダー にんじん 人参ドレッシングサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 674kcal 29.3g 24.9g 2.5g	11 はいがまいい 胚芽米入りごはん たつたあ さわらの竜田揚げ きゅうりとかぶの浅漬け◆ こまつな こうやどうふ いた に 小松菜と高野豆腐の炒め煮 さわにわん 沢煮碗 ぎゅうにゅう 牛乳 678kcal 30.9g 23.2g 2.5g	12 ざっくこ 雑穀ごはん◆ ちくさや 干草焼き きんぴらごぼう うめ 梅おかか和え みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 636kcal 26.3g 18.3g 2.3g	13 こめこ 米粉カレーライス◆ キャベツとトマトのサラダ りんごヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳 676kcal 26.6g 20.2g 2.0g
16 はいがまいい 胚芽米入りごはん にくだんご あまず 肉団子の甘酢あんかけ ごまみそ和え みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 765kcal 30.4g 29.9g 2.4g	17 カルボナーラ風スパゲティ◆ だいこん 大根とツナのサラダ ミネストローネ◆ ぎゅうにゅう 牛乳 671kcal 28.6g 25.1g 2.6g	18 きのごはん さけ しおや 鮭の塩焼き ごま酢和え ひじきの五目煮 みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 641kcal 30.8g 22.1g 2.7g	19 食育の日 みやぎきけん きょうどりょうり 【宮崎県の郷土料理】 はいがまいい 胚芽米入りごはん チキン南蛮◆・ゆかり和え あおな 青菜としめじのお浸し ざぶ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 664kcal 31.5g 23.6g 2.0g	20 はいがまいい 胚芽米入りごはん おから入り松風焼き えのき和え やさい 野菜のうすくず汁 りんご ぎゅうにゅう 牛乳 667kcal 28.7g 21.7g 2.0g
23  勤労感謝の日	24 和食の日 はいがまいい 胚芽米入りごはん さばのごま焼き いそあ 磯和え すまし汁 みかん ぎゅうにゅう 牛乳 688kcal 26.5g 27.4g 1.9g	25 はいがまいい 胚芽米入りごはん まーぼーどうふ 麻婆豆腐 きりぼだいこん ちゅうか 切干大根の中華サラダ ちゅうか 中華かきたまスープ◆ ぎゅうにゅう 牛乳 672kcal 30.5g 23.2g 2.5g	26 ミルクパン あき 秋のマカロニグラタン◆ だいず い やさい 大豆入り野菜スープ フルーツポンチ ぎゅうにゅう 牛乳 685kcal 29.3g 21.6g 2.4g	27 はいがまいい 胚芽米入りごはん プルコギ風炒め チョレギ風サラダ◆ はくさい 白菜とベーコンのスープ みかん缶入り牛乳寒天 ぎゅうにゅう 牛乳 714kcal 29.9g 25.3g 2.6g
30 チキンライス ポテトサラダ◆ ABCマカロニスープ◆ チーズケーキ◆ ぎゅうにゅう 牛乳 699kcal 27.8g 30.1g 2.4g	※マヨネーズは全て ノンエッグマヨネーズ を使用しています。	11月 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。	○本校の基準○ エネルギー たんぱく質 740Kcal 28.0g 脂質 食塩相当量 16～24g 2.5g未満 ○今月の平均○ 685kcal 29.6g 23.8g 2.4g