

令和6年度11月 学校給食予定献立表

東京都立町田の丘学園校長
三浦 昭広

*牛乳は毎日つきます。

曜日	献立名	1杯 [*] (kcal)		主な材料名		
		普通	中・初期	黄の仲間・ 熱や力の元になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える
1金	御飯 大根と豚肉のべっこう煮 三色野菜のごま和え 果物 (りんごの予定)	667	534	米 板こんにゃく じゃがいも 菜種油 三温糖 片栗粉 ごま	飲用牛乳 肉	茹でたけのこ 干し椎茸 大根 にんじん 冷凍グリーンピース ほうれん草 緑豆もやし 果物
5火	御飯 麻婆豆腐 野菜のナムル 果物 (りんごの予定)	718	545	米 菜種油 三温糖 ごま油 片栗粉 白ごま	飲用牛乳 押し豆腐 肉 赤みそ	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ たら 干し椎茸 緑豆もやし きゅうり ほうれん草 果物
6水	そばろ御飯 大学かぼちゃ 味噌汁	708	492	米 菜種油 三温糖 大豆白絞油 黒ごま	飲用牛乳 肉 鶏卵 油揚げ 白みそ 赤みそ	にんじん 玉ねぎ しいたけ さやいんげん かぼちゃ 大根 長ねぎ ほうれん草
7木	ミルクパン いちごジャム カレーポトフ コーンサラダ	613	576	ミルクパン じゃがいも 菜種油 三温糖	飲用牛乳 肉 ウィンナー	いちごジャム 玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ マッシュルーム缶 冷凍ホールコーン きゅうり
8金	御飯 魚の照り焼き 五目きんぴら ♪豆乳入りみそ汁 果物 (みかんの予定)	791	599	米 つきこんにゃく 菜種油 三温糖	飲用牛乳 魚 (ぶりの予定) 肉 豆乳 赤みそ 白みそ	生姜 にんじん ごぼう 茹でたけのこ れんこん 白菜 玉ねぎ 長ねぎ 果物
11月	御飯 筑前煮 ごま酢和え 果物 (りんごの予定)	632	463	米 さといも 板こんにゃく 菜種油 三温糖 白ごま	飲用牛乳 肉 カットわかめ	にんじん ごぼう 茹でたけのこ 大根 しいたけ 冷凍グリーンピース きゅうり 果物
12火	♪シャーシャー種 磯辺ポテト フルーツポンチ	687	518	蒸し中華めん ごま油 菜種油 三温糖 片栗粉 じゃがいも 大豆白絞油	飲用牛乳 肉 赤みそ 青のり	玉ねぎ にんじん 茹でたけのこ 干し椎茸 にんにく 生姜 たら 赤ピーマン 長ねぎ みかん缶 黄桃缶 白桃缶 りんごダイズ缶
13水	御飯 魚の一味焼き しらす入り和風サラダ 五目汁	694	478	米 菜種油 ごま油 三温糖 白ごま	飲用牛乳 まさば しらす干し 押し豆腐	生姜 キャベツ 緑豆もやし にんじん 茹でたけのこ ごぼう 長ねぎ
14木	さつまいも御飯 とり肉の香味焼き おろし和え 味噌汁	632	504	米 もち米 さつまいも ごま 三温糖 ごま油	飲用牛乳 肉 押し豆腐 生わかめ 白みそ 赤みそ	玉ねぎ にんにく にんじん ほうれん草 緑豆もやし ぶなしめじ 大根 生姜 ごぼう
15金	ターメリックライス ♪キーマカレー パルサミコ風味サラダ 果物 (りんごの予定)	743	571	米 菜種油 薄力粉 三温糖 バター	飲用牛乳 肉 大豆	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム缶 ホールトマト缶 生姜 にんにく きゅうり キャベツ 冷凍ホールコーン 果物
18月	親子丼 大根とホタテのサラダ 味噌汁	710	522	米 三温糖 片栗粉 菜種油 さつまいも	飲用牛乳 鶏卵 肉 ほどて 油揚げ 白みそ 赤みそ	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 糸みつば 大根 きゅうり 小松菜
19火	御飯 中華風旨煮 春雨中華サラダ 果物 (みかんの予定)	656	514	米 菜種油 三温糖 片栗粉 ごま油 日本春雨	飲用牛乳 肉	生姜 にんじん 茹でたけのこ 玉ねぎ 白菜 エリンギ にんにく 冷凍むき枝豆 赤ピーマン キャベツ きゅうり 果物
20水	御飯 魚の南蛮焼き しらす和え ちゃんこ汁 果物 (りんごの予定)	788	554	米 三温糖 ごま 白ごま 菜種油	飲用牛乳 魚 (ぶりの予定) しらす干し 肉 油揚げ	生姜 きゅうり にんじん かぶ キャベツ ほんしめじ ごぼう 長ねぎ 果物
21木	パンフキンパン チリコンカン ひじきとチーズのサラダ	650	537	パンフキンパン じゃがいも 菜種油 三温糖	飲用牛乳 大豆 肉 無添加ベーコン ひじき プロセスチーズ	玉ねぎ にんじん にんにく ホールトマト缶 冷凍グリーンピース 大根 小松菜
22金	豚肉丼 ♪さつま芋とりんごの甘煮 けんちん汁	724	601	米 しらたき 三温糖 片栗粉 菜種油 さつまいも ごま油 板こんにゃく じゃがいも	飲用牛乳 肉 鯉厚削	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ぶなしめじ 糸みつば りんご レモン果汁 レーズン 大根 ごぼう
23土	<まちだ祭> ♪ハヤシライス わかめとコーンのサラダ 果物 (みかんの予定)	697	513	米 菜種油 三温糖 薄力粉 バター	飲用牛乳 肉 生クリーム カットわかめ	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム缶 冷凍グリーンピース 冷凍ホールコーン きゅうり 大根 果物
26火	御飯 肉豆腐 しらす入りサラダ 果物 (りんごの予定)	696	574	米 菜種油 しらたき 三温糖 ごま油 白ごま	飲用牛乳 押し豆腐 肉 しらす干し	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ 小松菜 キャベツ 大根 冷凍ホールコーン 果物
27水	♪スパゲティオボリタン ジュリエンスープ 果物 (みかんの予定)	614	502	スパゲティ オリーブ油 菜種 油 三温糖	飲用牛乳 肉 ベーコン パルメザンチーズ	パセリ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム缶 ピーマン キャベツ えのきたけ 大根 ほうれん草 果物
28木	御飯 とり肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮つけ 味噌汁 果物 (りんごの予定)	658	522	米 三温糖 じゃがいも	飲用牛乳 肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	にんにく 長ねぎ 切干しいたけ 干し椎茸 にんじん 白菜 ほうれん草 果物
29金	御飯 魚のごま味噌焼き バランスサラダ すまし汁	696	489	米 三温糖 白ごま 糸こんにゃく 菜種油	飲用牛乳 まさば 赤みそ 豆みそ ひじき 油揚げ カットわかめ 押し豆腐	生姜 小松菜 にんじん きゅうり 緑豆もやし 大根 えのきたけ

* 献立は材料等の都合により変更することがあります。

* ♪のついている献立は、児童・生徒や教職員等からのリクエスト給食です。

* エネルギーは知的障害の中・高等部の摂取量です。

(知的障害：小学部(低) 0.6・小学部(高) 0.8) (肢体不自由：小学部(低) 0.5・小学部(高) 0.6・中高等部0.8)

* 牛乳一本分のエネルギー量138Kcalを引き、それぞれの係数を掛けると摂取量の目安になります。

* 主食について…普通食が御飯の場合：後期食→軟飯、初期・中期食→お粥

普通食がパンの場合：後期食→蒸しパン、初期・中期食→パン粥

普通食が麺(スパゲティ・中華麺)の場合：後期食→軟らかスパゲティ・軟らか中華麺、初期・中期食→軟らか冷麦