

令和7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
原島 広樹

*牛乳は毎日つきます。

曜日	献立名	1人1食 (kcal)		主な材料名		
		普通	中・初期	かや熱のもとになる	からだをつくる	体の調子を整える
4 火	<十三夜献立> ♪栗ご飯 鶏肉の照り焼き 三色野菜のごま和え、味噌汁	645	584	米 もち米 むき栗 黒いりごま 白すりごま 三温糖 じゃがいも	飲用牛乳 鶏肉 白みそ 赤みそ	生姜 ほうれん草 緑豆もやし にんじん 白菜 長ねぎ 小松菜
5 水	御飯 筑前煮 にんじんしりしり 果物 (りんごの予定)	665	576	米 じゃがいも こんにゃく 菜種油 三温糖 ごま油	飲用牛乳 鶏肉 ツナ	にんじん ごぼう 茹でたけのこ 大根 干し椎茸 さやいんげん 緑豆もやし 果物
6 木	♪ミートソースパググティ イタリアンサラダ 果物 (みかんの予定)	707	552	スパゲティ オリーブ油 菜種油 薄力粉 バター 三温糖	飲用牛乳 豚肉 パルメザンチーズ	パセリ にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム缶 セロリ グリーンピース 大根 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 果物
7 金	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 五目豆 吉野汁	731	582	米 マヨネーズ (卵不使用) 三温糖 菜種油 こんにゃく 片栗粉	飲用牛乳 魚 (さけの予定) 白みそ 豚肉 大豆 油揚げ	にんにく こんぎ ごぼう にんじん 小松菜 大根 長ねぎ
10 月	♪チャーハン パンサンサー 春雨中華スープ	613	512	米 菜種油 ごま油 三温糖 日本春雨	飲用牛乳 鶏卵 豚肉 無添加ロースハム 鶏肉	生姜 にんじん 長ねぎ 干し椎茸 グリーンピース 緑豆もやし きゅうり 黄ピーマン には 白菜 玉ねぎ
11 火	御飯 魚の西京漬焼き しらす入り和風サラダ もずくと大根の生姜汁	647	549	米 三温糖 菜種油 ごま油 白ごま	飲用牛乳 魚 (さわらの予定) 西京みそ しらす干し もずく	キャベツ 緑豆もやし にんじん 生姜 大根 えのきたけ 小松菜
12 水	御飯 鶏肉の香味焼き ひじきとチーズのサラダ 味噌汁	610	541	米 三温糖 ごま油	飲用牛乳 鶏肉 長ひじき プロセスチーズ 油揚げ カットわかめ 白みそ 赤みそ	玉ねぎ にんにく 大根 小松菜 にんじん レモン果汁 ほうれん草
13 木	♪きなこ揚げパン カレーポトフ ツナサラダ フルーツポンチ	659	590	ミルクパン 大豆白絞油 グラニュー糖 じゃがいも 菜種油 はちみつ	飲用牛乳 きな粉 鶏肉 無添加ウィンナー ツナ缶	玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ マッシュルーム缶 きゅうり ほうれん草 みかん缶 黄桃缶 白桃 缶 りんご缶
14 金	御飯 豚すき焼き風煮 小松菜のおかか和え 果物 (みかんの予定)	648	529	米 しらたき 菜種油 三温糖	飲用牛乳 豚肉 焼き豆腐 鰹系削	エリンギ にんじん 白菜 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 小松菜 緑豆もやし キャベツ 果物
17 月	サフランライスの チキンクリームソースがけ わかめとコーンのサラダ ベーコンと野菜のスープ	659	481	米 菜種油 薄力粉 三温糖	飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 脱脂粉乳 カットわかめ 無添加ベーコン	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース ホールコーン きゅう り 大根 セロリ えのきたけ キャベツ
18 火	♪黄金スープの醤油ラーメン 肉野菜炒め 磯辺ポテト	689	511	蒸し中華めん ごま油 三温糖 菜種油 片栗粉 じゃがいも 大豆白絞油	飲用牛乳 豚肉 青のり	長ねぎ 小松菜 緑豆もやし キャベツ にんじん には 茹でたけのこ 生姜
19 水	御飯 魚の一味焼き ひじきの和風和え 味噌汁	693	497	米 菜種油 三温糖 じゃがいも	飲用牛乳 魚 (さわらの予定) 油揚げ 長ひじき 白みそ 赤みそ	生姜 にんじん キャベツ 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ
20 木	チンジャオロース丼 中華スープ ブルーベリーヨーグルト	633	514	米 菜種油 三温糖 ごま油 片栗粉 上白糖 粉糖	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 無糖ヨーグルト 生クリーム	玉ねぎ 茹でたけのこ 赤ピーマン ピーマン にんにく 生姜 にんじん 大根 きくらげ 青梗菜 ブルーベリー レモン果汁
21 金	御飯 かぼちゃとほうれん草の卵焼き のり和え 豚汁	644	433	米 菜種油 三温糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく	飲用牛乳 鶏肉 鶏卵 鰹系削 刻みのり 豚肉 赤みそ 白みそ	かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ にんじん 緑豆もやし 大根 長ねぎ ごぼう
22 土	<まちだ祭> ♪チキンカレーライス コールスローサラダ 果物 (りんごの予定)	685	689	米 菜種油 薄力粉 はちみつ じゃがいも バター	飲用牛乳 鶏肉 パルメザンチーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン 果物
26 水	豚肉の生姜焼き丼 ごま和え 豆乳入り味噌汁 果物 (みかんの予定)	666	572	米 菜種油 三温糖 白すりごま	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳 赤みそ 白みそ	生姜 玉ねぎ 小松菜 緑豆もやし にんじん ふなしめじ 果物
27 木	ココアパン 豆乳シチュー コーンサラダ ♪スイートポテト	742	660	ココアパン 菜種油 じゃがいも 三温糖 さつまいも バター 薄力粉	飲用牛乳 鶏肉 豆乳 調理用牛乳 鶏卵	にんじん 玉ねぎ クリームコーン グリーンピース ホールコーン きゅうり キャベツ
28 金	ご飯 魚の竜田揚げ えのき和え のっぺい汁	721	517	米 片栗粉 大豆白絞油 さといも こんにゃく	飲用牛乳 魚 (さばの予定) 鰹系削 油揚げ	生姜 えのきたけ キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ

*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