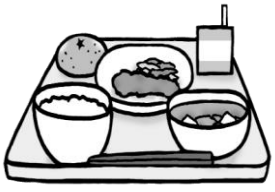
献　立　表

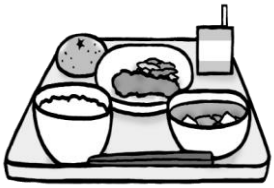
令和８年11月　　東京都立石神井特別支援学校長　中島　由美子

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ご飯 魚の幽庵焼き 五目きんぴら ごま和え みそ汁・牛乳	【文化の日】  	焼肉丼 きゅうりと青菜のナムル チンゲン菜と卵のスープ みかんゼリー 牛乳	ご飯 生揚げと豚肉の炒め物 野菜のナムル かぶとわかめのスープ 牛乳	深川飯 大根のそぼろあんかけ すまし汁 白ごまミルクゼリー 牛乳
665kcal / 33.0g / 3.3g		709kcal / 29.2g / 3.3g	633kcal / 31.7g / 3.1g	692kcal / 30.0g / 2.5g
米、豚肉、鯖、さつま揚げ、豆腐 油揚げ、こんにゃく、ごま、ゆず ごぼう、人参、いんげん、もやし 小松菜、葉ねぎ、牛乳		米、豚肉、ハム、卵、ごま、にんにく りんご、玉ねぎ、もやし、人参、ねぎ ピーマン、小松菜、きゅうり、しめじ チンゲン菜、オレンジジュース、みかん缶 牛乳	米、生揚げ、豚肉、乾燥わかめ、ごま しょうが、にんにく、きくらげ キャベツ、人参、たけのこ、椎茸、ねぎ 小松菜、もやし、かぶ、牛乳	米、あさり、鶏肉、生揚げ、牛乳 生クリーム、豆乳、こんにゃく、麩 ごま、人参、しょうが、葉ねぎ、玉ねぎ 大根、いんげん、えのき、みつば
9	10	11	12	13
ご飯 マーボー豆腐 切干大根のナムル 春雨スープ 牛乳	あんかけ焼きそば もやしのごまソース和え もずくスープ ☆フルーツ入りミルクゼリー 牛乳	【鮭の日】 ご飯 鮭のバター照り焼き さつまいもの甘煮 磯辺和え 呉汁・牛乳	ハヤシライス トマトサラダ コンソメスープ 牛乳	ご飯 豚肉のみそ焼き 粉ふきいも 土佐酢和え すまし汁・牛乳
655kcal / 30.3g / 3.3g	664kcal / 28.4g / 3.8g	659kcal / 34.6g / 2.4g	713kcal / 29.8g / 3.7g	662kcal / 29.6g / 2.7g
米、豆腐、豚肉、ハム、ごま、春雨 しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ 椎茸、葉ねぎ、切干大根、人参、白菜 きゅうり、にら、牛乳	中華めん、豚肉、ハム、豆腐、もずく 牛乳、ごま、しょうが、人参、玉ねぎ 白菜、チンゲン菜、きくらげ、もやし きゅうり、ねぎ、みかん缶、パイン缶	米、豚肉、鮭、のり、大豆、バター さつまいも、こんにゃく、しょうが もやし、人参、ほうれん草、大根、葉ねぎ 牛乳	米、豚肉、生クリーム、ベーコン 牛乳、バター、小麦粉、にんにく しょうが、人参、玉ねぎ、トマト マッシュルーム、大根、きゅうり キャベツ、セロリー	米、豚肉、青のり、乾燥わかめ かつお節、豆腐、じゃがいも、きゅうり 大根、トマト、ねぎ、ほうれん草 牛乳
16	17	18	19	20
えびピラフ チーズのサラダ ミネストローネ 果物（洋梨） 牛乳	ご飯 練馬産キャベツの肉豆腐 ごま酢和え みそ汁 牛乳	ピザトースト オニオンドレッシングサラダ コーンポタージュ 桃ゼリー 牛乳	ご飯 ホイコーロー ビーフンスープ フルーツヨーグルト 牛乳	大豆じゃこご飯 魚のごまみそ焼き かぼちゃの含め煮 けんちん汁 牛乳
656kcal / 25.2g / 3.0g	662kcal / 29.2g / 3.4g	691kcal / 25.4g / 3.8g	706kcal / 28.3g / 2.6g	684kcal / 34.3g / 2.3g
米、えび、ベーコン、チーズ、ウインナー 大豆、バター、マッシュルーム、玉ねぎ 人参、グリンピース、キャベツ、きゅうり コーン、にんにく、セロリー、トマト 洋梨、牛乳	米、豚肉、豆腐、昆布、白滝、ごま じゃがいも、玉ねぎ、人参、キャベツ 椎茸、ねぎ、きぬさや、切干大根、大根 きゅうり、葉ねぎ、牛乳	食パン、ハム、ベーコン、チーズ、牛乳 生クリーム、にんにく、玉ねぎ ピーマン、マッシュルーム、キャベツ 小松菜、コーン、パプリカ、白桃缶 桃ジュース	米、豚肉、ハム、ヨーグルト、ビーフン はちみつ、にんにく、しょうが、人参 たけのこ、ねぎ、キャベツ、ピーマン もやし、にら、バナナ、パイン缶 みかん缶、牛乳	米、大豆、ちりめんじゃこ、豚肉 鰆、豆腐、ごま、ねぎ、かぼちゃ ごぼう、人参、大根、葉ねぎ、牛乳
23	24	25	26	27
【勤労感謝の日】  	☆きなこ揚げパン ポトフ 大根とホタテのサラダ 牛乳	キャロットライス（クリームソース） フレンチドレッシングサラダ 野菜スープ 牛乳	ご飯 白身魚のフライ・ソース 野菜炒め しらす和え みそ汁・牛乳	チキンピラフ じゃこサラダ クラムチャウダー 果物（柿） 牛乳
	662kcal / 28.3g / 3.0g	660kcal / 19.7g / 2.8g	669kcal / 33.3g / 3.3g	722kcal / 26.6g / 2.8g
	コッペパン、きな粉、ホタテ、ベーコン ウインナー、ごま、じゃがいも、大根 きゅうり、人参、にんにく、セロリー 玉ねぎ、キャベツ、マッシュルーム グリンピース、牛乳	米、鶏肉、牛乳、チーズ、ベーコン バター、小麦粉、人参、にんにく 玉ねぎ、コーン、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、白菜	米、鶏肉、メルルーサ、しらす、豆腐 油揚げ、小麦粉、パン粉、キャベツ エリンギ、人参、小松菜、えのき、白菜 葉ねぎ、牛乳	米、鶏肉、ちりめんじゃこ、ベーコン あさり、ホタテ、牛乳、米粉、バター ごま、マッシュルーム、玉ねぎ、人参 大根、きゅうり、トマト、パプリカ、柿
28（土）				
【学習発表会】 ☆カレーライス コーンサラダ ☆りんごゼリー 牛乳	※30日（月）は 振替休業日のため、 給食はありません。	◆今月の平均栄養価◆ エネルギー：678 Kcal たんぱく質：29.0 g 食塩相当量：　3.0 g ※数値は中学部量です。小低は0.6倍、小高は0.8倍の数値になります。 ※都合により献立内容を変更させていただくことがあります。	今月のリクエスト給食は小学部２年生です。  ☆印はリクエストのあったメニューです。	
727kcal / 24.0g / 2.3g				
米、豚肉、じゃがいも、小麦粉 バター、にんにく、しょうが、人参 玉ねぎ、りんご缶、キャベツ、きゅうり コーン、りんごジュース、牛乳				

こんだてひょう

とうきょうとりつしゃくじいとくべつしえんがっこうちょうしょく

れいわ８ねん11がつ　　なかじま　ゆみこ

げつ	か	すい	もく	きん
2	3	4	5	6
ごはん さかなのゆうあんやき ごもくきんぴら ごまあえ みそしる・ぎゅうにゅう	【文化の日】  文化の日	やきにくどん きゅうりとあおなのなむる ちんげんさいとたまごのすーぷ みかんぜりー ぎゅうにゅう	ごはん なまあげとぶたにくのいためもの やさいのなむる かぶとわかめのすーぷ ぎゅうにゅう	ふかがわめし だいこんのそぼろあんかけ すましじる しろごまみるくぜりー ぎゅうにゅう
665kcal / 33.0g / 3.3g		709kcal / 29.2g / 3.3g	633kcal / 31.7g / 3.1g	692kcal / 30.0g / 2.5g
こめ、ぶたにく、さば、さつまあげ とうふ、あぶらあげ、こんにゃく ごま、ゆず、ごぼう、にんじん いんげん、もやし、こまつな はねぎ、ぎゅうにゅう		こめ、ぶたにく、はむ、たまご、ごま にんにく、りんご、たまねぎ、もやし にんじん、ねぎ、ぴーまん、こまつな きゅうり、しめじ、ちんげんさい おれんじじゅーす、みかん ぎゅうにゅう	こめ、なまあげ、ぶたにく、わかめ ごま、しょうが、にんにく、ねぎ きくらげ、きゃべつ、にんじん たけのこ、しいたけ、こまつな もやし、かぶ、ぎゅうにゅう	こめ、あさり、とりにく、なまあげ ぎゅうにゅう、なまくりーむ、ふ こんにゃく、ごま、にんじん、はねぎ しょうが、たまねぎ、だいこん いんげん、えのき、みつば
9	10	11	12	13
ごはん まーぼーどうふ きりぼしだいこんのなむる はるさめすーぷ ぎゅうにゅう	あんかけやきそば もやしのごまそーすあえ もずくすーぷ ☆ふるーついりみるくぜりー ぎゅうにゅう	【鮭の日】 ごはん さけのばたーてりやき さつまいものあまに いそべあえ ごじる・ぎゅうにゅう	はやしらいす とまとさらだ こんそめすーぷ ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくのみそやき こふきいも とさずあえ すましじる・ぎゅうにゅう
655kcal / 30.3g / 3.3g	664kcal / 28.4g / 3.8g	659kcal / 34.6g / 2.4g	713kcal / 29.8g / 3.7g	662kcal / 29.6g / 2.7g
こめ、とうふ、ぶたにく、はむ ごま、はるさめ、しょうが、ねぎ にんにく、たけのこ、しいたけ はねぎ、きりぼしだいこん、にら にんじん、きゅうり、はくさい ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、ぶたにく、はむ とうふ、もずく、ぎゅうにゅう ごま、しょうが、にんじん、ねぎ たまねぎ、はくさい、ちんげんさい きくらげ、きゅうり、もやし みかん、ぱいん	こめ、ぶたにく、さけ、のり、だいず ばたー、さつまいも、こんにゃく しょうが、もやし、にんじん、はねぎ ほうれんそう、だいこん ぎゅうにゅう	こめ、ぶたにく、なまくりーむ べーこん、ぎゅうにゅう、ばたー こむぎこ、にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ、だいこん まっしゅるーむ、とまと、きゅうり きゃべつ、せろりー	こめ、ぶたにく、あおのり、わかめ かつおぶし、とうふ、じゃがいも きゅうり、だいこん、とまと、ねぎ ほうれんそう、ぎゅうにゅう
16	17	18	19	20
えびぴらふ ちーずのさらだ みねすとろーね くだもの（ようなし） ぎゅうにゅう	ごはん ねりまさんきゃべつのにくどうふ ごまずあえ みそしる ぎゅうにゅう	ぴざとーすと おにおんどれっしんぐさらだ こーんぽたーじゅ ももぜりー ぎゅうにゅう	ごはん ほいこーろー びーふんすーぷ ふるーつよーぐると ぎゅうにゅう	だいずじゃこごはん さかなのごまみそやき かぼちゃのふくめに けんちんじる ぎゅうにゅう
656kcal / 25.2g / 3.0g	662kcal / 29.2g / 3.4g	691kcal / 25.4g / 3.8g	706kcal / 28.3g / 2.6g	684kcal / 34.3g / 2.3g
こめ、えび、べーこん、ちーず、だいず ういんなー、ばたー、まっしゅるーむ たまねぎ、にんじん、ぐりんぴーす きゃべつ、きゅうり、コーン、にんにく せろりー、とまと、ようなし ぎゅうにゅう	こめ、ぶたにく、とうふ、こんぶ しらたき、ごま、じゃがいも、はねぎ たまねぎ、にんじん、きゃべつ、ねぎ しいたけ、きぬさや、きゅうり きりぼしだいこん、だいこん ぎゅうにゅう	しょくぱん、はむ、べーこん、ちーず ぎゅうにゅう、なまくりーむ にんにく、たまねぎ、ぴーまん、もも まっしゅるーむ、きゃべつ、こーん こまつな、ぱぷりか、ももじゅーす	こめ、ぶたにく、はむ、よーぐると びーふん、はちみつ、にんにく、ねぎ しょうが、にんじん、たけのこ きゃべつ、ぴーまん、もやし、にら ばなな、ぱいん、みかん、ぎゅうにゅう	こめ、だいず、ちりめんじゃこ ぶたにく、さわら、とうふ、ごま ねぎ、かぼちゃ、ごぼう、にんじん だいこん、はねぎ、ぎゅうにゅう
23	24	25	26	27
【勤労感謝の日】  勤労感謝の日	☆きなこあげぱん ぽとふ だいこんとほたてのさらだ ぎゅうにゅう	きゃろっとらいす（くりーむそーす） ふれんちどれっしんぐさらだ やさいすーぷ ぎゅうにゅう	ごはん しろみざかなのふらい・そーす やさいいため しらすあえ みそしる・ぎゅうにゅう	ちきんぴらふ じゃこさらだ くらむちゃうだー くだもの（かき） ぎゅうにゅう
	662kcal / 28.3g / 3.0g	660kcal / 19.7g / 2.8g	669kcal / 33.3g / 3.3g	722kcal / 26.6g / 2.8g
	こっぺぱん、きなこ、ほたて、ごま ういんなー、べーこん、じゃがいも だいこん、きゅうり、にんじん にんにく、せろりー、たまねぎ きゃべつ、まっしゅるーむ ぐりんぴーす、ぎゅうにゅう	こめ、とりにく、ぎゅうにゅう ちーず、べーこん、ばたー、こーん こむぎこ、にんじん、にんにく たまねぎ、まっしゅるーむ きゃべつ、きゅうり、はくさい	こめ、とりにく、めるるーさ しらす、とうふ、あぶらあげ、ばんこ こむぎこ、きゃべつ、えりんぎ にんじん、こまつな、えのき、はねぎ はくさい、ぎゅうにゅう	こめ、とりにく、ちりめんじゃこ べーこん、あさり、ほたて、ばたー ぎゅうにゅう、まっしゅるーむ、ごま たまねぎ、にんじん、だいこん きゅうり、とまと、ぱぷりか、かき
28（土）				
【学習発表会】 ☆かれーらいす こーんさらだ ☆りんごぜりー ぎゅうにゅう	※30日（月）は 振替休業日のため、 給食はありません。	◆今月の平均栄養価◆ エネルギー：678 Kcal たんぱく質：29.0 g 食塩相当量：　3.0 g ※数値は中学部量です。小低は0.6倍、小高は0.8倍の数値になります。 ※都合により献立内容を変更させていただくことがあります。	今月のリクエスト給食は 小学部２年生です。  ☆印はリクエストのあったメニューです。	
727kcal / 24.0g / 2.3g				
こめ、ぶたにく、じゃがいも、ばたー こむぎこ、にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ、りんご、こーん きゃべつ、きゅうり、ぎゅうにゅう りんごじゅーす				