

11月

学校給食予定献立表



牛乳は毎日つきます。♥はリクエスト献立(小1~3)です

令和5年11月
都立矢口特別支援学校

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|---|---|
| <p>【11月の給食指導目標】 感謝して食べよう</p> | | <p>1 639 kcal 2.4 g</p> <p>♥ごはん ♥焼きコロッケ ツナともやしの カレーサラダ ♥野菜スープ かき 柿</p> | <p>2 637 kcal 2.8 g</p> <p>手作りなめたけごはん 鯖のもみじ焼き ♥ごま和え だいこん とりにく にもの 大根と鶏肉の煮物 たま ふ しる 玉ねぎと麩のみそ汁</p> | <p>3</p> <p>文化の日</p> |
| <p>6 659 kcal 2.1 g</p> <p>ごはん たら のカレーマヨ焼き ブロッコリーのソテー ♥かぼちゃのポタージュ ぶどうゼリー</p> | <p>7 701 kcal 2.5 g</p> <p>♥さつまいもごはん ♥松風焼き ♥お浸し ♥なめこと あぶらあ しる 油揚げのみそ汁 ♥みかん</p> | <p>8 617 kcal 3.6 g</p> <p>♥ソース焼きそば ♥かきたまスープ ♥フライドポテト</p> | <p>9 612 kcal 2.5 g</p> <p>ごはん にく とうふ 肉豆腐 ♥ひじきの練りごま和え はくさい からづ 白菜とごぼうのみそ汁</p> | <p>10 644 kcal 3.0 g</p> <p>♥さんまの混ぜごはん ♥おでん風 だいこん にもの 大根の煮物 きゅうりのピリ辛漬け こまつな からづ 小松菜と もやしのみそ汁</p> |
| <p>13 721 kcal 2.8 g</p> <p>♥親子丼 ゆこうあ 柚香和え ♥さつまいもと きんときまめ あまに 金時豆の甘煮 ♥かぶと あぶらあ しる 油揚げのみそ汁</p> | <p>14 692 kcal 2.0 g</p> <p>♥ポークカレーライス ♥わかめの ごまドレサラダ ♥りんごゼリー</p> | <p>15 687 kcal 3.4 g</p> <p>♥コッパン ♥煮込みハンバーグ ♥ほうれん草のコン和え ♥ポトフ みかん 主食選挙当選献立</p> | <p>16 716 kcal 3.0 g</p> <p>ごはん ♥鯖の照り焼き ♥おかか和え きりほだいこん いた に 切干大根の炒め煮 さと しる 里いものみそ汁</p> | <p>17 631 kcal 2.2 g</p> <p>ごはん とりにく 鶏肉のごまみそ焼き ビーンズサラダ ♥トマトスープ ♥りんご</p> |
| <p>20 644 kcal 3.0 g</p> <p>♥しょうゆラーメン あしたば 明日葉のツナ和え ♥チョコチップ蒸しパン</p> | <p>21 630 kcal 2.7 g</p> <p>ごはん(ひじきふりかけ) ♥鮭の塩焼き ちくさ あ 干草和え かぼちゃの甘煮 だいこん しる ♥大根のみそ汁</p> | <p>22 728 kcal 3.0 g</p> <p>お赤飯 ♥鶏肉の唐揚げ ♥キャベツのごま和え ♥ほうれん草のすまし汁 ♥いちごヨーグルト 50周年記念献立</p> | <p>23</p> <p>きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日</p> | <p>24 611 kcal 2.7 g</p> <p>ごはん とうふ 豆腐のオイスター煮 ♥ワンタンの パリパリサラダ ♥わかめスープ</p> |
| <p>27 634 kcal 3.0 g</p> <p>ごはん ぶたにく いた 豚肉のみそ炒め ゆでキャベツ きき いた に 茎わかめの炒め煮 ♥じゃがいものみそ汁</p> | <p>28 691 kcal 2.6 g</p> <p>ごはん なまあ に 生揚げのカレー煮 ♥春雨サラダ ♥チンゲン菜の 中華スープ</p> | <p>29 715 kcal 2.9 g</p> <p>ごはん さば かお や 鯖の香り焼き じゃこ和え やさい ごもく に 野菜の五目煮 ♥かぼちゃのみそ汁</p> | <p>30 657 kcal 3.1 g</p> <p>♥セルフ粒あんトースト ♥さつまいもの クラムチャウダー ♥ブロッコリーと りんごのサラダ</p> | <p>《11月平均》 エネルギー 663kcal たんぱく質 29.5g 脂質 22.1g 塩分 2.8g</p> <p>※材料の入荷等により、献立内容が変更 する場合があります。 ご了承ください。</p> |