

# 令和7年度 11月 予定献立表

東京都立矢口特別支援学校長 阿出川千賀子

日	曜日	献立名	おもな食材料	メモ
3日（月）文化の日				
4	火	さつまいもごはん 鮭のおろしソース	ごはん・さつまいも・黒ゴマ／さば・だいこん ・たまねぎ／キャベツ・もやし・にんじん／ かまぼこ・にんじん・こまつな	2025年は11月2日が十三夜 でした。 鮭では月見すまし汁を 提供します。
665	26.2	からし和え 月見すまし汁		
27.6	2.2			
5	水	ハヤシライス ごまじゃこ大根サラダ ぶどうゼリー	ごはん・ににく・豚肉・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・セロリ・トマト・バター・小麦粉／ にんじん・きゅうり・切り干し大根・もやし ・じゃこ・ごま／ぶどうゼリー・粉寒天	
675	28.4			
20.3	2.0			
6	木	♥ごはん ブルコギ	ごはん／豚肉・ににく・キャベツ・にんじん ・たまねぎ・はるさめ・にら・ににく・しょうが ・ごま／さつまいも・レモン果汁／チングン菜 ・にんじん・豆腐・しいたけ	小1~4 小2~2 ブルコギは韓国語でブルは火、 コギは肉を意味しています。
700	24.7	さつまいものレモン煮 青梗菜のスープ		
16	2.2			
7	金	コッペパン にこ 煮込みハンバーグ	パン／鶏肉・豚肉・おから・たまねぎ・しいたけ パン粉・牛乳・たまねぎ・マッシュルーム・トマト／ もやし・こまつな・とうもろこし／ベーコン・セロリ にんじん・じゃがいも・キャベツ	ボトフはフランスの家庭料理 の一つです。
606	34.6	コーン和え		
25.2	3.3	ボトフ		
10	月	親子丼 さつまいもと金時豆の甘煮 五目汁	ごはん・鶏肉・たまねぎ・卵・みつば／ さつまいも・金時豆／ にんじん・生揚げ・だいこん・こまつな こんにゃく・ねぎ	金時豆は赤紫色が鮮やかで煮 物や甘納豆に使用される豆で す。
683	28.5			
21.2	2.0			
11	火	あんかけ焼きそば おかか和え	中華麺・豚肉・かまぼこ・しょうが・ににく にんじん・たまねぎ・きくらげ・だけのこ・もやし チングン菜／はくさい・にんじん・こまつな／ じゃがいも・だいす・あおのり	あんかけ焼きそば発祥の地は 北海道の小樽といわれています。
653	28.2	♥ボテトと大豆の磯辺揚げ		
20.9	3.3			
12	水	ごはん ひじきぶりかけ ♥鮭の塩焼き	ごはん／ひじき・ごま・じゃこ／鮭／にんじん ・こまつな・こんにゃく・油揚げ・もやし・はくさい／ かぼちゃ／だいこん・にんじん・ねぎ	中2~F 小3~6
660	33.6	千草和え		
17.9	2.6	♥かぼちゃの甘煮 にんじんのみぞ汁		
13	木	ひじき炒飯 パンパンジーサラダ	ごはん・豚肉・ひじき・にんじん・ごぼう ・しいたけ・ねぎ・ピーマン／鶏肉・にんじん ・きゅうり・もやし・ごま／生揚げ・チングン菜 ・ねぎ／いちご・レモン果汁・ヨーグルト	パン棒鶏の漢字の由来は、 蒸して固くなった鶏を 棒でたたいてやわらかしたことだといわれています。
606	29.5	中華スープ		
20.6	2.5	ヨーグルト（いちご）		
14	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ	ごはん／鶏肉・ににく・しょうが・米粉／ こまつな・しめじ・はくさい・にんじん・ににく／ キャベツ・たまねぎ／みかん・もも・パイン	
668	27.3	みそだれ和え		
18.5	2.4	キャベツと玉ねぎのみぞ汁 フルーツポンチ		
17	月	ごはん 鰯のもみじ焼き	ごはん／ さわら・マヨネーズ（卵不使用）・にんじん／ キャベツ・にんじん・こまつな・ごま／ だいこん・鶏肉・しょうが・さやいんげん／ たまねぎ・お麸	もみじ焼きは にんじん入りのマヨネーズソース をかけて紅葉を表現しています。
665	33.4	3色ごま和え		
23.7	2.3	大根と鶏肉のうま煮 たまねぎとお麸のみぞ汁		

日	曜日	献立名	おもな食材料	メモ
3日（月）文化の日				
18	火	ぶり肉のしぐれごはん 冷凍豆腐入り筑前煮	ごはん・豚肉・しょうが／ しょうが・冷凍豆腐・れんこん・だけのこ・にんじん さつま揚げ・こんにゃく・さやいんげん／ だいこん・わかめ・ねぎ／ カルピス・牛乳・粉寒天・パイン	しぐれ煮ははまぐりの佃煮を 指していましたが、最近では しょうがを使った佃煮全般の ことを謳ふようになりました。 小1~7 小2~7
622	24.7	♥わかめのみぞ汁 カルピスゼリー		
19.3	3.0			
19	水	タコライス キャベツ＆チーズ	ごはん・ににく・たまねぎ・にんじん・豚肉 ・大豆ミート・トマト／キャベツ・チーズ／ 鶏肉・たまねぎ・にんじん・セロリ／ さつまいも・豆乳	「さつまいももちやけたか な」という绘本からデザート を作ります。 小1~9
674	26.3	♥コンソメスープ		
20.1	2.8	さつまいももち		
20	木	ごはん ♥豚肉のしがらきいため	ごはん／ 豚肉・たまねぎ・しょうが／ キャベツ・にんじん・こまつな・しょうが／ ハム・じゃがいも・にんじん・きゅうり・たまねぎ ・マヨネーズ（卵不使用）／キャベツ・えのきだけ	中2~G 小6~1
691	29.4	しょうが醤油和え		
25.2	2.7	ポテトサラダ キャベツのみぞ汁		
21	金	みそラーメン はくさいのおかか和え	ラーメン・ににく・しょうが・豚肉・たまねぎ ・にんじん・もやし・キャベツ・チングン菜・ねぎ ・ごま／はくさい・にんじん・こまつな・おかか ・ごま／さつまいも・バター	キャンディポテトは お砂糖とバターを使って作ります。
647	29.8	キャンディポテト		
20.3	3.3			
24日（月）振替休日				
25	火	ごはん ふくさ頭焼き	ごはん／ ひじき・にんじん・しいたけ・たまねぎ・鶏肉 ・こまつな・卵／こまつな・もやし・キャベツ・ 糸寒天／じゃがいも・にんじん・たまねぎ・しらたき／ かぼちゃ・たまねぎ／	たまご・きゅうり・ちくわ・いんげん 卵は給食の調理員さんが丁寧 に1個ずつ割って、殻がな いか剥ててから使います。 24日は和食の日です
644	26.7	糸寒天の酢醤油かけ		
17	2.5	じゃがいものみぞ汁 かぼちゃと玉ねぎのみぞ汁		
26	水	黒蜜きなこトースト ♥クリームシチュー	パン・マーガリン・黒砂糖・きなこ／ 豚肉・にんじん・たまねぎ・さつまいも・いんげんまめ パセリ・バター・薄力粉・牛乳／キャベツ・にんじん だいす・きゅうり・チーズ・たまねぎ	小1~8 小2~4
713	30.6	玉ねぎドレッシングサラダ		
31.5	2.9			
27	木	ごはん 豆腐のオイスターに煮	ごはん／ 木綿豆腐・豚肉・しょうが・ににく・たまねぎ ・にんじん・もやし・だけのこ・しいたけ・にら／ にんじん・こまつな・キャベツ・ワンタンの皮／ かまぼこ・にんじん・チングン菜	オイスターソースは牡蠣の うま味成分を濃縮したソースです。 小5~4 小2~9
621	30.1	♥パリパリサラダ		
18.7	2.8	糸かまぼこのスープ		
28	金	ごはん かつおのレモン揚げ	ごはん／ かつお・しょうが・ににく・じゃがいも ・レモン果汁・ひじき・キャベツ・こまつな ・にんじん／おから・牛肉・しいたけ・にんじん ごぼう・こねぎ／えのき・こまつな	
704	33.5	ひじき和え 卯の花炒りに		
18.9	2.9	すまし汁		
661	29.2	☆ 表記の栄養価は中学部のものです。小学部は70~80%の値になります。		
21.3	2.7	☆ 牛乳は毎日つきます。材料の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。		
		☆ 連續5日以上欠食をする場合は、担任までお知らせください。 毎週水曜日までの連絡で、翌々週の月曜日から欠食になります。		
		♥はリクエスト給食です。		