

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 鯖のおろしソース からし和え 月見すまし汁	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。 給食では月見すまし汁を 提供します。
665 26.2 27.6	26.2 2.2			
5	水	ハヤシライス ごまじょこ大根サラダ ぶどうゼリー	ごはん・にんにく・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 20.3	28.4 2.0			
6	木	♥ごはん ブルコギ さつまいものレモン煮 青梗菜のスープ	ごはん/豚肉・にんにく・キャベツ・にんじん ・たまねぎ・はるさめ・にら・にんにく・しょうが ・ごま/さつまいも・レモン果汁/チンゲン菜 ・にんじん・豆腐・しいたけ	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 16	24.7 2.2			
7	金	コッペパン 煮込みハンバーグ コーンとえ ポトフ	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	ポトフはフランスの家庭料理 の一つです。
606 25.2	34.6 3.3			
10	月	おやこどん 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 もの、おまねとうしゅう 物や甘納豆に使用される豆で す。
683 21.2	28.5 2.0			
11	火	あんかけ焼きそば おかか和え ♥ポテトと大豆の磯辺揚げ	中華麺・豚肉・かまぼこ・しょうが・にんにく にんじん・たまねぎ・きくらげ・だけのこ・もやし チンゲン菜/はくさい・にんじん・こまつな/ じゃがいも・だいず・あおのり	あんかけ焼きそばは発祥の地は 北海道の小樽といわれています。 中3-A・小6-5
653 20.9	28.2 3.3			
12	水	ごはん ひじきふりかけ ♥鮭の塩焼き 干草和え ♥かぼちゃの甘煮 にんじんのみそ汁	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 小2-5小4-8
660 17.9	33.6 2.6			
13	木	ひじき炒飯 パンバンジーサラダ 中華スープ ヨーグルト（いちご）	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・チンゲン菜 ・ねぎ/いちご・レモン果汁・ヨーグルト	ばんばんジー「棒棒鶏」の漢字の由来は、 も 煮して固くなった鶏を 棒でたたいてやわらかくした ことだといわれています。
606 20.6	29.5 2.5			
14	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ みそだれ和え キャベツと玉ねぎのみそ汁 フルーツポンチ	ごはん/鶏肉・にんにく・しょうが・米粉/ こまつな・しめじ・はくさい・にんじん・にんにく/ キャベツ・たまねぎ/みかん・もも・パイン	
668 18.5	27.3 2.4			
17	月	ごはん 鯖のもみじ焼き 3色ごま和え 大根と鶏肉のうま煮 たまねぎとお麴のみそ汁	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・お麴	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。

日	曜日	献立名	おもな食材料	メモ
18	火	豚肉のしぐれごはん 凍り豆腐入り筑前煮 ♥わかめのみそ汁 カルピスゼリー	ごはん・豚肉・しょうが/ しょうが・凍り豆腐・れんこん・たけのこ・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 ことを呼ぶようになりました。 小1-7小2-7
622 19.3	24.7 3.0			
19	水	タコライス キャベツ&チーズ ♥コンソメスープ さつまいももち	ごはん・にんにく・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」という絵本からデザート を作ります。 小1-9
674 20.1	26.3 2.8			
20	木	ごはん ♥豚肉のしょうがいため しょうが醤油和え ポテトサラダ キャベツのみそ汁 みそラーメン はくさいのおかか和え キャンディポテト	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 ラーメン・にんにく・しょうが・豚肉・たまねぎ ・にんじん・もやし・キャベツ・チンゲン菜・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	中2-G小6-1 キャンディポテトは お砂糖とバターを使って作ります。
691 25.2	29.4 2.7			
21	金	ごはん ふくさ卵焼き 糸寒天の酢醤油かけ じゃがいものきめ煮 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 黒蜜きなこトースト ♥クリームシチュー たまご玉ねぎドレッシングサラダ	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/ 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 バセリ・バター・薄力粉・牛乳/キャベツ・にんじん だいず・きゅうり・チーズ・たまねぎ	たまご きゅうりくちょうりゅう 卵は給食の調理員さんが丁寧に 1個ずつ割って、殻がな いか剥けてから使います。 24日は和食の日です
644 17	26.7 2.5			
26	水	ごはん 豆腐のオイスター煮 ♥パリパリサラダ 糸かまぼこのスープ	ごはん/ 豆腐のオイスター煮 ・にんじん・もやし・たけのこ・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・チンゲン菜	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 18.7	30.1 2.8			
28	金	ごはん かつおのレモン揚げ ひじき和え 卵の花炒り煮 すまし汁	ごはん/ かつお・しょうが・にんにく・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 18.9	33.5 2.9			
<p>一ヶ月平均 主要栄養価</p> <p>☆ 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。</p> <p>☆ 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。</p> <p>☆ 連続5日以上欠食をする場合は、担任までお知らせください。</p> <p>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。</p> <p>♥はリクエスト給食です。</p>				
661 21.3	29.2 2.7			