令和8年11月 学校給食予定献立表

毎週水曜日はパン・麺献立です

＝地産地消　＝季節の食材
＝行事給食　＝郷土・外国文化

都立品川特別支援学校

※記載の栄養価は中学部の値です。（おおよそ小学校高学年＝×0.8、小学校低学年＝×0.7）

日	主食	牛乳	副食	血や肉になる 肉・魚・卵・乳製品 海藻・大豆・大豆製品など	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	熱や力のもとになる 米・パン・麺・油・砂糖・いもなど	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	ごはん	○	鰤の幽庵焼き ごま和え 大根と油揚げのうま煮 じゃがいものみそ汁	鰤 油揚げ わかめ　みそ	ゆず　もやし　にんじん 小松菜 大根　にんじん　さやいんげん	米　ごま　砂糖 砂糖 じゃがいも	663 kcal 32.3 g 25.8 g 2.8 g
4 水	みそけんちんうどん	○	ひじきの練りごま和え フライドポテト みかん	豚肉　油揚げ　みそ ひじき	干し椎茸　玉ねぎ　にんじん　大根 ねぎ　小松菜　にんじん　ほうれん草 みかん	うどん　米油 しらたき　砂糖　練ごま 菜種油　じゃがいも	660 kcal 28.3 g 21.8 g 2.8 g
5 木	ごはん	○	麻婆豆腐 わかめとじゃこの和えもの 春雨スープ	豚肉　大豆　みそ 豆腐　わかめ ちりめんじゃこ	にんにく　しょうが　たけのこ にんじん　ねぎ　にら きゅうり　キャベツ 青梗菜　にんじん　きくらげ	米　砂糖　かたくり粉 米油 米油　ごま油　砂糖 春雨	676 kcal 34.9 g 24.5 g 3.0 g
6 金	ごはん 立冬	○	焼き鶏風煮 キャベツの甘酢漬け 豆腐のみそ汁 いもようかん	鶏肉 油揚げ 豆腐　みそ 粉寒天	しょうが　玉ねぎ　ねぎ　しめじ　赤ピーマン ピーマン　キャベツ　もやし　にんじん 小松菜	米　米油　かたくり粉　砂糖 米油　砂糖　ごま油 さつまいも　砂糖	671 kcal 30.3 g 17.9 g 2.4 g
9 月	ごはん	○	白身魚のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ 野菜炒め じゃがいものカレー煮 生揚げのみそ汁	メルルーサ 豚肉 生揚げ　みそ	りんご　しょうが　にんにく　ねぎ にんにく　にんじん　キャベツ　しめじ　小松菜 しょうが　にんにく　にんじん 玉ねぎ　玉ねぎ　あさつき	米　米油　米粉　砂糖 米油　かたくり粉 米油　じゃがいも　砂糖　かたくり粉	643 kcal 32.4 g 18.8 g 2.7 g
10 火	ごはん	○	ツナポテトオムレツ キャベツのレモン和え ベーコンと大根のスープ 柿	卵　ツナ　牛乳 ベーコン	玉ねぎ　にんじん　ピーマン キャベツ　にんじん　レモン果汁 大根　小松菜 柿	米　じゃがいも　オリーブ油　砂糖 砂糖　オリーブ油　砂糖	602 kcal 23.0 g 18.2 g 2.2 g
11 水	ソフトフランスパン	○	クラムチャウダー ビーンズサラダ みかん	あさり　ベーコン　牛乳 白いんげん豆　大豆 ロースハム	しょうが　にんにく　にんじん 玉ねぎ　マッシュルーム　パセリ 切干大根　きゅうり　にんじん とうもろこし　みかん	パン　米油 じゃがいも　薄力粉 砂糖　米油	663 kcal 29.1 g 25.5 g 3.2 g
12 木	ごはん 韓国	○	プルコギ ナムル わかめスープ 黒ごまミルクゼリー	豚肉　みそ わかめ 牛乳　粉寒天	にんにく　しょうが　玉ねぎ　にんじん　しめじ ピーマン　にんにく　小松菜　もやし　にんじん 玉ねぎ　とうもろこし	米　米油　ごま油　砂糖　春雨 ごま　ごま油　かたくり粉　ごま　ごま油 ごま油 ごま	686 kcal 30.2 g 21.6 g 2.6 g
13 金	ごはん	○	鰆のもみじ焼き きのこサラダ さつまいもと昆布の煮もの キャベツのみそ汁	鰆 刻み昆布 油揚げ　みそ	にんじん　しめじ　えのき 大根　小松菜　にんじん　レモン果汁 キャベツ	米　ﾏﾖﾈｰｽﾞ風調味料(卵不使用) 米油 さつまいも　砂糖	693 kcal 30.3 g 24.2 g 2.2 g
16 月	ごはん	○	豆腐とえびのチリソース ごま酢和え 中華スープ	むきえび　豆腐　みそ ロースハム	にんにく　しょうが　ねぎ　玉ねぎ 干し椎茸　さやいんげん 白菜　きゅうり　にんじん　しめじ とうもろこし　玉ねぎ　青梗菜	米　かたくり粉　ごま油 砂糖 ごま油　ごま　砂糖	624 kcal 29.7 g 19.0 g 2.9 g
17 火	ごはん	○	鰹のレモン揚げ お浸し ほうれん草のみそ汁 夢オレンジ	鰹 わかめ　みそ	しょうが　にんにく　レモン果汁 小松菜　にんじん　もやし ほうれん草　えのき 夢オレンジ(愛媛果試第28号)	米　かたくり粉　米油 じゃがいも　砂糖　ごま　砂糖	682 kcal 29.4 g 18.7 g 2.5 g
18 水	セルフチキンバーガー （パン・照り焼きチキン・茹でキャベツ） やってみよう！献立	○	ポトフ 焼きりんご	鶏肉 ウィンナー	にんにく　しょうが　キャベツ にんじん　玉ねぎ　キャベツ セロリ　とうもろこし　パセリ りんご　干しぶどう	ショートニングパン　砂糖 じゃがいも 砂糖　バター	604 kcal 27.8 g 24.3 g 3.1 g
19 木	ごはん じゃこふりかけ 毎月19日は食育の日！	○	厚焼き卵 白菜の浅漬け ごぼうと豚肉の炒り煮 しょうゆ汁	ちりめんじゃこ　青のり　鶏肉　卵 豚肉	ねぎ　にんじん 白菜　きゅうり　しょうが にんじん　ごぼう　さやいんげん まいたけ　ねぎ　にんじん　あさつき	米　ごま　米油　砂糖 砂糖 米油　ごま油　砂糖　こんにゃく さつまいも	631 kcal 29.1 g 19.7 g 2.6 g
20 金	ごはん	○	鯖の香味焼き キャベツの昆布和え 呉汁 洋梨	鯖 刻み昆布 大豆　みそ	にんにく　しょうが　ねぎ キャベツ　小松菜　レモン果汁　しょうが 大根　にんじん　しめじ　えのき　ねぎ 洋梨	米　砂糖　ごま油 ごま 30.6 g 2.4 g	682 kcal 27.7 g
24 火	ごはん 和食の日11/24	○	ししゃもの磯辺揚げ ごまじょうゆ和え まごわやさしいみそ煮込み わかめのすまし汁	ししゃも　青のり　卵 ちくわ　大豆　昆布　みそ わかめ　豆腐	切干大根 白菜　にんじん　小松菜 ごぼう　にんじん　れんこん　干し椎茸 ねぎ	米　菜種油 砂糖　ごま油 里いも　砂糖　ごま	693 kcal 29.4 g 24.5 g 3.1 g
25 水	あんかけ焼きそば	○	小松菜とポテトのマヨサラダ 白菜の中華スープ	豚肉　えび　あさり ロースハム	しょうが　にんにく　にんじん　玉ねぎ きくらげ　たけのこ　青梗菜 小松菜 白菜　にんじん　あさつき	蒸し中華めん　米油　砂糖　ごま 油　かたくり粉 じゃがいも　ﾏﾖﾈｰｽﾞ風調味料(卵不使用) ごま　ごま油	642 kcal 26.4 g 27.9 g 3.5 g
26 木	ねぎ塩豚丼	○	かぼちゃの甘辛煮 おかか和え 大根のみそ汁	豚肉 おかか みそ　油揚げ	しょうが　にんにく　玉ねぎ キャベツ　ねぎ　レモン果汁 かぼちゃ　白菜　にんじん　小松菜 大根	米　ごま油　砂糖 かたくり粉　ごま 砂糖 2.9 g	640 kcal 28.2 g 18.4 g
27 金	チキンカレーライス	○	コールスローサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉　チーズ ヨーグルト	しょうが　にんにく　セロリ　玉ねぎ にんじん　りんご　ホールトマト キャベツ　きゅうり　にんじん　とうもろこし パイン缶　もも缶　みかん缶	米　砂糖　薄力粉 米油　じゃがいも 砂糖　オリーブ油	695 kcal 24.0 g 19.8 g 2.1 g
28 土	大豆入りミートソース スパゲティ	○	野菜スープ りんごゼリー	豚ひき肉　大豆 粉寒天	玉ねぎ　にんにく　しょうが　にんじん セロリ　ホールトマト　マッシュルーム キャベツ　にんじん　小松菜 りんごジュース	スパゲティ　砂糖　薄力粉 オリーブ油　米油 じゃがいも 砂糖	629 kcal 27.7 g 19.0 g 2.3 g

学習発表会（27・28）

※　学校行事・食材料の入荷状況等により、献立内容が変更になる場合があります。
料理名を横にたどると、使用食材がわかる表記になっています（食材数の関係で若干上下することがあります）。

月平均：エネルギー657kcal　たんぱく質 29.0g　脂質 22.1g　塩分 2.7g