

令和7年 11月予定献立表

都立水元特別支援学校

月	火	水	木	金	土
	11・12月 きゅうしょくもくひょう たべもの の こ と を し ろ う  <p>たべものには、3つのはたらきがあります。 ①エネルギーになる ②ちやにくになる ③からだのちょうしをととのえる バランスよくたべましょう！</p>				
3	4 573 kcal	5 487 kcal	6 564 kcal	7 503 kcal	8 538 kcal
ぶんかのひ	【じゅうさんや こんだて】 ぎゅうにゅう あきのかおりごはん あげどりとやさいのにもの かぶのみそしる くだもの(かき) 	ぎゅうにゅう ミルクパン かばちゃんのオムレツ れんこんサラダ だいすのつぶつぶスープ 	ぎゅうにゅう むぎごはん ヒレカツ ゆかりあえ きりばしたいこんのにもの じゃがいものみそしる 	ぎゅうにゅう ごはん めかじきのしょうがやき こまつなの一そあえ ごもくきんぴら キャベツのみそしる 	【どうじゅぎょうさんかん】 ぎゅうにゅう まめいりキーマカレーライス グリーンサラダ クラムチャウダー 
10	11 535 kcal	12 561 kcal	13 525 kcal	14 554 kcal	
ふりかえきゅうぎょうび	ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたにくとあつあげのみそいため なすのちゅうかあえ にらたまじる 	ぎゅうにゅう クリームスパゲティ ツナサラダ くだもの(りんご) 	ぎゅうにゅう ごはん さわらのもみじやき こまつなともやしのおかかあえ すきこぶのにもの やさいじる 	【中2 たべものがくしゅう こんだて】 ぎゅうにゅう ごはん マーボーどうふ やさいのちゅうかあえ きのこスープ 	
17	515 kcal	18 489 kcal	19 530 kcal	20 512 kcal	21 511 kcal
ぎゅうにゅう むぎごはん さけのさいきょうやき やさいのごまづあえ いもにじる くだもの(かき)	ぎゅうにゅう こくさんこむぎこのまるパン さつまいものこめこグラタン ブロッコリーのツナソースサラダ キャベツのスープ 	ぎゅうにゅう ごはん とうふいりはっぽうさい たまごとコーンのスープ りんごヨーグルト 	ぎゅうにゅう ぎゅうどん やさいとわかめのすのもの きのこじる くだもの(ようなし) 	【11がつ24にち わしょくのひ】 ぎゅうにゅう ごはん さばのこうみじょうゆやき はくさいのごまみそあえ だいすとひじきにのもの だいこんのみそしる 	
24	kcal	25 517 kcal	26 484 kcal	27 528 kcal	28 496 kcal
ふりかえきゅうじつ	ぎゅうにゅう ごはん ししゃものごまがらめ おひたし にくじやが はくさいのみそしる 	ぎゅうにゅう ごはん ハンバーグ ゆでブロッコリー フレンチサラダ だいこんのスープ 	ぎゅうにゅう けんちんうどん やさいのしらすあえ スイートポテト 	ぎゅうにゅう むぎごはん とりにくのねぎみそやき やさいとこんぶのあえもの こまつなのにびたし さつまいものみそしる 	【しょうがくぶ みずもとまつり】 ぎゅうにゅう ハヤシライス いとかんてんのサラダ くだもの(りんご) 

※都合により献立が変更になる場合があります。裏面に使用食材を記入しています。栄養価は小学部低学年の数値です。小学部高学年は、1.2倍、中学部は、1.4倍になります。

ぜんがくねん きゅうしょく
全学年 給食が あります。