







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	
<div>11・12月 きゅうしょくもくひょう</div> <div>たべもの の ことを しろ</div> <div></div> <div>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！</div>											
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 かぼちゃのオムレツ れんこんサラダ だいずのつぶつぶスープ 		ぎゅうにゅう むぎごはん ヒレカツ ゆかりあえ きりぼしだいこんのもの 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 こまつなのいそあえ 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 マーボー豆腐 やさいのちゅうかあえ きのコスープ 			
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 やさいのごまずあえ 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 とうふいりはっぼうさい 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 わしよくのひ】 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 だいずとひじきのもの だいこんのみそしる 			
24	kcal	25	517 kcal	26	484 kcal	27	528 kcal	28	496 kcal	29	563 kcal
ふりかえきゅうじつ		ぎゅうにゅう ごはん ししやものごまがらめ おひたし にくじゃが 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。											

※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。