

令和7年11月 予定献立表

東京都立臨海青海特別支援学校

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
文化の日 	はんご飯 鰯の竜田揚げ ゆかり和え さつま汁 牛乳	たかな高菜のチャーハン パンバンジーサラダ 春雨スープ チャイゼリー 牛乳	はんご飯 にく肉じゃが しらす和え 味噌汁(豆腐・わかめ) 牛乳	はんご飯 とりにくみそや 鶏肉の味噌焼き きりぼしだいこん 切干大根のごま酢和え けんちん汁 りんご 牛乳
10	11	12	13	14
はんご飯 鮭の香味焼き 青のりポテト おろし和え すまじ汁(豆腐・白菜) 牛乳	はんご飯 豚肉と生揚げの味噌炒め じゃこサラダ 中華卵スープ 牛乳	カレーうどん 揚げなすの和え物 フルーツヨーグルト 牛乳	小麥 はんご飯 まつかぜや 松風焼き のり和え 味噌汁(かぼちゃ・白菜) みかん 牛乳	とり 鶏ごぼうピラフ グリーンサラダ とうにゅう 豆乳コーンスープ キャロットゼリー 牛乳
17	18	19	20	21
はんご飯 鮭のねぎ味噌焼き じゃが芋のおかか和え さわいわん 沢煮椀 みかん 牛乳	あしたば 明日葉パン マカロニのクリーム煮 プロッコリーのサラダ 牛乳	乳小麦 はんご飯 にくどうふ 肉豆腐 あごま和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 牛乳	豚肉 はんご飯 とりにく 鶏肉の山賊焼き ひじきのお浸し 豆乳汁 りんごゼリー 牛乳	キーマカレー だいず 大豆サラダ コンソメスープ 牛乳
24	25	26	27	28
ふりかえきゅうじつ 振替休日 	ぶたどん 豚丼 ひじきとじゃこのサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) 牛乳	豚肉 あんかけ焼きそば きりぼしだいこん 切干大根のナムル 中華スープ パインゼリー 牛乳	小麦 はんご飯 さけ鮭のもみじ焼き さんしょくひた 三色お浸し のっべい汁 りんご 牛乳	ふかがねし 深川飯 ぎせいどうふ 擬製豆腐 さつま芋のマヨネーズ和え すまじ汁(大根・しめじ) 牛乳

【本校の給食について】

☆ 献立の右の欄には現在アレルギー等の理由で除去対応している食品を表示しています。

(牛乳・乳製品【乳】、小麦、鶏卵【卵】、エビ、カニ、豚肉、牛肉、ゴマ、リンゴ、すいか、メロン)

☆ 本校では、ピーナッツ・ナツツ類全般（クリ・ゴマを除く）・魚卵・そば・バナナ・キウイフルーツ・生バイナップル・納豆・グレープフルーツ・長芋・山芋 を使用しません。

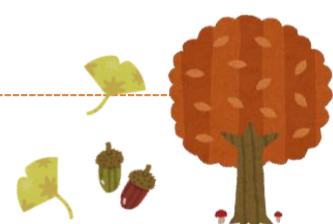
☆ マヨネーズは、卵不使用マヨネーズを使用しています。

☆ 材料等の都合により、献立を変更することがございます。予め御了承ください。

☆ 栄養価平均



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
小学部(低)	508Kcal	22.4g	18.6g	1.9g
小学部(高)	563Kcal	24.6g	20.1g	2.1g
中学部	672Kcal	29.1g	23.2g	2.6g





給食だより



令和7年11月
東京都立臨海青海特別支援学校

「秋の味覚」でおいしい食べ物が出回るようになりました。でも、人によってはおいしいと思ったりおいしくないと思ったり、食べ物の好き嫌いは多かれ少なかれあります。

好き嫌いなく何でも食べることは体にとっては大切なことですが、苦手な食べ物を克服することは簡単なことではないと思います。しかし、何かをきっかけに、嫌いな物を食べ始められることがあります。児童・生徒のみなさんにとって、「おいしい」や「食べられる！」と思えるものが少しでも増えるよう、引き続きおいしい給食作りを目指します。



11月24日は「和食の日」

がつ にち わしょく ひ



11月24日は「いい(11)日本(24)食」で「和食の日」です。平成25年12月にユネスコ世界文化遺産に登録されました。これは、和食の具体的な料理そのものではなく食に関する習わしが世界に評価されたことになります。和食は、栄養バランスに優れ、季節の移ろいを感じられる食事として世界でも高く評価されています。本校の和食の給食の日は、かつお節と昆布を組み合わせてしっかりだしをとります。おいしいだしは給食の味を決めているといっても過言ではありません。これからも給食を通して、日本の食文化である和食の良さ・おいしさを児童・生徒のみなさんに伝えていきたいと思います。

【10月の給食の御紹介】



10/6(月)十五夜の献立

栗ご飯・さんまの蒲焼き・からし和え
すまし汁(里芋・かまぼこ)・牛乳



☆十五夜は「芋名月」とも言われています。里芋を使ったすまし汁と栗・さんまを使用し、秋の味覚をふんだんに感じるメニューにしました。

