


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
<div>ぶんかひ 文化の日</div> <div></div>	<div>はん ご飯</div> <div>さば たつたあ 鯖の竜田揚げ</div> <div>ゆかり和え</div> <div>さつま汁</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div>	<div>たかな 高菜のチャーハン</div> <div>バンバンジーサラダ</div> <div>はるさめ 春雨スープ</div> <div>チャイゼリー</div> <div>牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳</div>	<div>はん ご飯</div> <div>にく 肉じゃが</div> <div>しらす和え</div> <div>みそしる とうふ 味噌汁(豆腐・わかめ)</div> <div>牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳</div>	<div>はん ご飯</div> <div>とりにく みそ や 鶏肉の味噌焼き</div> <div>きりぼしだいこん 切干大根のごま酢和え</div> <div>けんちん汁</div> <div>りんご</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div></div> <div>リンゴ 牛乳</div>
10	11	12	13	14
<div>はん ご飯</div> <div>さけ こうみ や 鮭の香味焼き</div> <div>あお 青のりポテト</div> <div>おろし和え</div> <div>すまし汁(豆腐・白菜)</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div>	<div>はん ご飯</div> <div>ぶたにく なまあ み そ いた 豚肉と生揚げの味噌炒め</div> <div>じゃこサラダ</div> <div>ちゅうかたまご 中華卵スープ</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div>	<div>カレーうどん</div> <div>豚肉 あげなすの和え物</div> <div>フルーツヨーグルト</div> <div>卵</div> <div>牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳</div>	<div>小麦 はん ご飯</div> <div>まつかぜや 松風焼き</div> <div>のり和え</div> <div>みそしる はくさい 味噌汁(かぼちゃ・白菜)</div> <div>みかん</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div></div>	<div>とり 鶏ごぼうピラフ</div> <div>グリーンサラダ</div> <div>とうにゅう 豆乳コーンスープ</div> <div>キャロットゼリー</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div>
17	18	19	20	21
<div>はん ご飯</div> <div>さわら みそ や 鯖のねぎ味噌焼き</div> <div>じゃが芋のおかか和え</div> <div>さわにわん 沢煮椀</div> <div>みかん</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div></div>	<div>あしたば 明日葉パン</div> <div>マカロニのクリーム煮</div> <div>ブロッコリーのサラダ</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div>	<div>乳 小麦 はん ご飯</div> <div>にくとうふ 肉豆腐</div> <div>ごま和え</div> <div>みそしる いも たまねぎ 味噌汁(じゃが芋・玉葱)</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div>	<div>はん ご飯</div> <div>とりにく さんぞくや 鶏肉の山賊焼き</div> <div>ゴマ ひじきのお浸し</div> <div>とうにゅう 豆乳汁</div> <div>りんごゼリー</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div></div>	<div>キーマカレー</div> <div>だいず 大豆サラダ</div> <div>コンソメスープ</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div>
24	25	26	27	28
<div>ふりかえきゅうじつ 振替休日</div> <div></div> <div></div>	<div>ぶたどん 豚丼</div> <div>ひじきとじゃこのサラダ</div> <div>みそしる はくさい あぶらあ 味噌汁(白菜・油揚げ)</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div>	<div>豚肉 あんかけ焼きそば</div> <div>きりぼしだいこん 切干大根のナムル</div> <div>ちゅうか 中華スープ</div> <div>パインゼリー</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div>	<div>小麦 はん ご飯</div> <div>さけ 鮭のもみじ焼き</div> <div>さんしよく ひた 三色お浸し</div> <div>のっぺい汁</div> <div>りんご</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div></div>	<div>ふかがめし 深川飯</div> <div>ぎせいどうふ 揚げ豆腐</div> <div>さつま芋のマヨネーズ和え</div> <div>すまし汁(大根・しめじ)</div> <div>ぎゅうにゅう 牛乳</div> <div>卵</div>

【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・ナッツ類全般(クリ・ゴマを除く)・魚卵・そば・バナナ・キウイフルーツ・生パイナップル・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。

好き嫌が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」



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。おいしいだしが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・おいしさを見学・生徒のみなさんに伝えていきたいと思っています。

### 【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。

