令和8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
2	3	4	5	6
ご飯 鯖の竜田揚げ 甘酢和え さつま汁 牛乳　牛乳	文化の日	パンプキンパン　乳 小麦 マカロニのクリーム煮　乳 小麦 グリーンサラダ 牛乳　牛乳	ご飯 豚肉とキャベツみそ炒め 春雨サラダ わかめスープ 牛乳　牛乳	ご飯 擬製豆腐　卵 ささみの梅和え 味噌汁(南瓜・白菜) 牛乳　牛乳
9	10	11	12	13
ご飯 蝦仁豆腐　エビ 春雨スープ みかんゼリー 牛乳　牛乳	ご飯 ミートローフ　乳 大根のサラダ オニオンスープ 牛乳　牛乳	カレーうどん　小麦 揚げじゃがのサラダ　乳 フルーツヨーグルト 牛乳　牛乳	ご飯 かじきの南蛮漬け おかか和え 味噌汁(南瓜・しめじ) 牛乳　牛乳	ご飯 鶏肉の味噌焼き 五目きんぴら すまし汁(大根・わかめ) みかん 牛乳　牛乳
16	17	18	19	20
ご飯 生揚げの五目煮 みそ汁(じゃが芋・しめじ) りんご　リンゴ 牛乳　牛乳	ご飯 豚丼風 ひじきとじゃこのサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ) 牛乳　牛乳	ミルクパン　乳 小麦 洋風卵焼き　乳 卵 ハニードレッシングサラダ 白菜とかぶのスープ 牛乳　牛乳	ご飯　給食試食会 鮭の香味焼き 粉ふき芋 おろし和え 豚汁 牛乳　牛乳	ご飯 塩麻婆豆腐 中華風コーンスープ パイナップルゼリー 牛乳　牛乳
23	24	25	26	27
勤労感謝の日	ご飯　和食の日 魚の照り焼き からし和え 芋煮汁(牛肉) 牛乳　牛乳	あんかけ焼きそば　小麦 中華スープ フルーツポンチ 牛乳　牛乳	ご飯 鯖の辛味焼き チョレギサラダ サムゲタン みかん 牛乳　牛乳	チキンカレーライス フレンチサラダ 野菜スープ 牛乳　牛乳
30				
ご飯 鶏みそじゃが かきたま汁　卵 キャロットゼリー 牛乳　牛乳				

【本校の給食について】

☆ 献立の右の欄には、食物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、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・そら豆・豆板醤を使用しません。

☆ マヨネーズは、卵不使用のものを使用します。

☆ 今年度、給食のご飯（白飯）については、基本的には専門業者による委託炊飯といたします。

☆ 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

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
小学部（低）	505Kcal	22.5g	18.6g	1.9g
小学部（高）	559Kcal	24.7g	20.1g	2.1g
中学部	667Kcal	29.2g	23.2g	2.6g

給食だより

令和８年 10月 21日

東京都立臨海青海特別支援学校

校長　小原　由嗣

１１月７日は「立冬」。暦の上では冬の始まりです。朝晩の冷え込みを少しずつ感じるようになります。好き嫌いなく何でも食べて、丈夫な体を作りましょう。誰にでも苦手な食べ物はありますが、子供時代の好き嫌いは、様々な味をまだ知らないといったことも原因の一つです。学校や外食で思いがけず口にして新しい味を経験し、苦手を克服することも時にはあるものです。新しい味の発見につながるような、おいしく楽しい給食の時間を提供できるように、これからもつとめていきます。

１１月24日は「和食の日」

１１月24日は「いい（１１）日本（2）食（4）」で「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承について考える日です。

和食の特徴と4つの魅力

【多彩で新鮮な食材と素材の味わいを活用】

日本は南北に長く、海、山、里と各地域の風土に合わせて育まれてきた新鮮で多彩な食材が用いられます。また、素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具も発達してきました。

【栄養バランスに優れた健康的な食生活】

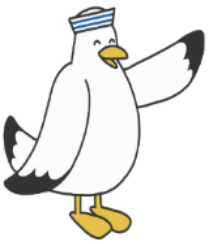
一汁三菜を基本とする和食の食事スタイルは、栄養のバランスのとりやすい食事と言われています。だしのうまみを上手に使って動物性油脂の少ない食事を実現し、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

【自然の美しさや季節の移ろいの表現】

食事の場で、自然の美しさや四季を表現することも、和食の特徴のひとつです。旬の食材を使い、季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、調度品や器でも季節感を楽しんできました。

【年中行事との密接なかかわり】

日本人の食文化は、年中行事と密接に関わって生まれてきました。自然の恵みである「食べもの」を皆で分けあい、食事を共にすることで、家族や地域のきずなを深めてきたのです。



10月7日（水）の献立

10月9日（金）の献立