

令和7年11月のこんだて

とうきょうとりついたばしとくべつしえんがつこう
東京都立板橋特別支援学校

こうちゅう
校長

やまぎし
山岸

なおと
直人

げつ 月	か 火	す 水	もく 木	きん 金
3日	4日	5日	6日	7日
文化の日	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁	牛乳 ごはん 高菜チャーハン 和風ドレッシングサラダ コンソメスープ スイートポテト	牛乳 ごはん 鶏肉のごまそ焼き かぼちゃサラダ みそ汁	牛乳 けんちんうどん みそポテト 和風サラダ
11月	エネルギー 650Kcal タンパク質 29.3g 脂質 19.5g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 718Kcal タンパク質 25.3g 脂質 23.7g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 655Kcal タンパク質 31.8g 脂質 20.4g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 610Kcal タンパク質 23.1g 脂質 16.9g 食塩相当量 3.5g
10日	11日	12日	13日	14日
牛乳 ごはん 鮭のみぞ漬け焼き こふき芋 大根マヨサラダ 大豆のつぶつぶスープ	【世界の料理 韓国】 牛乳 ピビンバ 豆腐とじやこのサラダ ソルロンタン風スープ	牛乳 ごはん 豚肉のスタミナ焼き 大豆とひじきの煮物 みそ汁	牛乳 パン チキンピカタ 春雨サラダ 角切り野菜のスープ	牛乳 ごはん 生揚げとキャベツのみそ炒め れんこんサラダ 白菜と肉団子のスープ
エネルギー 700Kcal タンパク質 34.2g 脂質 21.3g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 695Kcal タンパク質 31.6g 脂質 28.5g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 684Kcal タンパク質 29.0g 脂質 25.6g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 626Kcal タンパク質 34.4g 脂質 19.8g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 684Kcal タンパク質 31.8g 脂質 21.0g 食塩相当量 2.2g
17日	18日	19日	20日	21日
牛乳 ピスキュイパン ポトフ 海藻サラダ ひどうゼリー	牛乳 ごはん メカジキのネギ味噌焼き レンコンのきんぴら 酢の物 すまじ汁	牛乳 ごはん カレーうどん かぼちゃのそぼろ煮 抹茶プリン	牛乳 ごはん 八宝菜 ポテトサラダ わかめスープ	牛乳 吹き寄せおこわ 鶏肉のおろしソテー ごま和え 芋煮
エネルギー 671Kcal タンパク質 20.3g 脂質 28.5g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 636Kcal タンパク質 34.4g 脂質 17.3g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 794Kcal タンパク質 29.4g 脂質 26.2g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 663Kcal タンパク質 32.4g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 634Kcal タンパク質 32.5g 脂質 18.1g 食塩相当量 2.5g
24日	25日	26日	27日	28日
勤労感謝の日 振替休日	【郷土料理 沖縄県】 牛乳 ジューシー 豆腐チャンプルー もずくスープ パインゼリー	牛乳 ごはん サバの塩こうじカレー焼き からし和え 春雨サラダ みそ汁	【リクエスト給食 3-E】 牛乳 ミートソーススパゲッティ トマトサラダ プリン	牛乳 ごはん 鶏肉のりんごソース焼き 野菜ソテー みそ汁
	エネルギー 718Kcal タンパク質 25.6g 脂質 26.8g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 628Kcal タンパク質 29.3g 脂質 18.4g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 817Kcal タンパク質 37.3g 脂質 29.2g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 635Kcal タンパク質 31.1g 脂質 17.9g 食塩相当量 2.4g

☆牛乳かジョアが毎日つきます。

☆献立は、仕入れの都合により変更になる場合があります。

