

れ い わ ね ん が つ
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っこう
東京都立板橋特別支援学校
こう ちやう やまぎし な お と
校長 山岸 直人

げつ	か	すい	もく	きん
3日	4日	5日	6日	7日
<div>文化の日</div> <div>11月</div>	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ごはん ぶたにく しやうがや 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 たかな 高菜チャーハン わふう 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	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ごはん とりにく 鶏肉のごまみそ焼き かぼちゃサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 けんちんうどん みそポテト わふう 和風サラダ
	エネルギー 650Kcal タンパク質 29.3g 脂質 19.5g しよくえもうとすりよう 食塩相当量 2.5g	エネルギー 718Kcal タンパク質 25.3g 脂質 23.7g しよくえもうとすりよう 食塩相当量 2.8g	エネルギー 655Kcal タンパク質 31.8g 脂質 20.4g しよくえもうとすりよう 食塩相当量 2.5g	エネルギー 610Kcal タンパク質 23.1g 脂質 16.9g しよくえもうとすりよう 食塩相当量 3.5g
10日	11日	12日	13日	14日
ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ごはん しやけ 鮭のみそ漬焼き こふき芋 だいこん 大根マヨサラダ だいず 大豆のつぶつぶスープ	せかい りようり かんこく 【世界の料理 韓国】 ぎゅうにゅう 牛乳 ビビンバ とうふ 豆腐とじゃこのサラダ ソルロンタン風スープ	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ごはん ぶたにく 豚肉のスタミナ焼き だいず 大豆とひじきの煮物 みそ汁	ぎゅうにゅう パン 牛乳 パン チキンピカタ はるさめ 春雨サラダ かくぎ やさい 角切り野菜のスープ	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ごはん なまあ 生揚げとキャベツのみそ炒め れんこんサラダ はくさい にくだんご 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 しよくえもうとすりよう 食塩相当量 2.4g	エネルギー 695Kcal タンパク質 31.6g 脂質 28.5g しよくえもうとすりよう 食塩相当量 2.6g	エネルギー 684Kcal タンパク質 29.0g 脂質 25.6g しよくえもうとすりよう 食塩相当量 2.6g	エネルギー 626Kcal タンパク質 34.4g 脂質 19.8g しよくえもうとすりよう 食塩相当量 3.4g	エネルギー 684Kcal タンパク質 31.8g 脂質 21.0g しよくえもうとすりよう 食塩相当量 2.2g
17日	18日	19日	20日	21日
ぎゅうにゅう 牛乳 ビスキュイパン ポトフ かいそう 海藻サラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ごはん 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 すのもの 酢の物 すまし汁	ぎゅうにゅう 牛乳 カレーうどん かぼちゃのそぼろ煮 まっちゃ 抹茶プリン	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ごはん はっほうさい 八宝菜 ポテトサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 吹き寄せおこわ とりにく 鶏肉のおろしソテー ごま和え いもに 芋煮
エネルギー 671Kcal タンパク質 20.3g 脂質 28.5g しよくえもうとすりよう 食塩相当量 2.5g	エネルギー 636Kcal タンパク質 34.4g 脂質 17.3g しよくえもうとすりよう 食塩相当量 2.7g	エネルギー 794Kcal タンパク質 29.4g 脂質 26.2g しよくえもうとすりよう 食塩相当量 3.2g	エネルギー 663Kcal タンパク質 32.4g 脂質 16.4g しよくえもうとすりよう 食塩相当量 2.8g	エネルギー 634Kcal タンパク質 32.5g 脂質 18.1g しよくえもうとすりよう 食塩相当量 2.5g
24日	25日	26日	27日	28日
きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	きょうどりようり おきなわけん 【郷土料理 沖縄県】 ぎゅうにゅう 牛乳 ジュシー 豆腐 豆腐チャンプルー もずくスープ パインゼリー	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ごはん さば サバの塩こうじカレー焼き からし和え はるさめ 春雨サラダ みそ汁	きゅうしよく 【リクエスト給食 3-E】 ぎゅうにゅう 牛乳 ミートソースパグッティ トマトサラダ プリン	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ごはん とりにく 鶏肉のリンゴソース焼き やさい 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 しよくえもうとすりよう 食塩相当量 2.4g	エネルギー 628Kcal タンパク質 29.3g 脂質 18.4g しよくえもうとすりよう 食塩相当量 2.6g	エネルギー 817Kcal タンパク質 37.3g 脂質 29.2g しよくえもうとすりよう 食塩相当量 1.9g	エネルギー 635Kcal タンパク質 31.1g 脂質 17.9g しよくえもうとすりよう 食塩相当量 2.4g

☆牛乳が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。