

# 令和6年11月予定献立表



都立村山特別支援学校  
校長 阿部 智子  
栄養士 長内 ゆり



「和食」とは、日本人の伝統的な食文化のことを言います。  
日本には、春・夏・秋・冬の四季があり、  
地域の気候風土によりとれる食材や、料理が異なります。  
食材の持ち味を生かし、季節や年中行事と深く結びついた和食を  
大切にし、そのおいしさを伝えていきたいものですね。



## リクエストメニュー

今月から、各学年から寄せられた  
リクエストを取り入れていきます。  
献立表の太字がリクエストメニュー、  
( )内がリクエストしてくれた学年です。

1日(金)		
牛乳		
<b>ごはん(小3)</b>		
<b>卵スープ(小6・高1)</b>		
<b>八宝菜(小5)</b>		
黒ごまナムル		
杏仁豆腐		
608kcal	599kcal	520kcal

4日(月)	振替休日	5日(火)	6日(水)	7日(木)	村山祭	8日(金)	村山祭
		牛乳 ごはん みそ汁(小松菜、高野豆腐) キャベツメンチカツ 白菜の柚香漬け 花みかん	牛乳 肉南蛮うどん(高3) ポテトのチーズ焼き 大根の梅和え りんごゼリー	牛乳 <b>カレーライス(小5・6・中3・高3)</b> キャベツのスープ <b>鉄骨サラダ(小6・中3・高1・3)</b>		牛乳 豚肉と小松菜のあんかけごはん みそ汁(キャベツ、えのき) じゃがいもの香味和え <b>フルーツポンチ(小3)</b>	
		654kcal   556kcal   467kcal	609kcal   514kcal   467kcal	603kcal   558kcal   474kcal		642kcal   596kcal   517kcal	
11日(月)		12日(火)	13日(水)	14日(木)		15日(金)	
牛乳 ごはん 大根とわかめのスープ 生揚げとキャベツのみそ炒め 春雨の和えもの <b>カルピスゼリー(小1・5)</b>		牛乳 ごはん すまし汁(麩、わかめ) さばの香り焼き けんちん煮 <b>小松菜のごま和え(高1)</b>	牛乳 <b>米粉のクリームパン(小4・高1・2)</b> ミネストローネ スペイン風オムレツ コールスロー	牛乳 ごはん みそ汁(大根、白菜、しめじ) <b>鶏のから揚げ(小2・高1・2・3)</b> <b>ひじきの和え物(中1)</b>		牛乳 にんじんピラフえびクリーム 白菜のスープ <b>キャベツサラダ(小2)</b> <b>チョコプリン(中3)</b>	
612kcal   607kcal   509kcal		602kcal   519kcal   448kcal	605kcal   594kcal   536kcal	604kcal   478kcal   408kcal		611kcal   609kcal   534kcal	
18日(月)		19日(火) 鹿児島島の郷土料理	20日(水)	21日(木)		22日(金)	
牛乳 ごはん みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ) 豆腐ハンバーグきのこソース 野菜とベーコンのソテー みかんゼリー		牛乳 鶏飯 がね しらす和え 豆乳プリン黒みつがけ	牛乳 ごはん <b>けんちん汁(中1)</b> <b>さわらの西京焼き(高3)</b> 野菜のごま酢和え さつまいもとりんごの甘煮	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 れんこんつくね 磯和え		牛乳 <b>ほうとう風うどん(中2)</b> せいだのたまじ(じゃがいものみそがらめ) 白和え 花みかん	
620kcal   556kcal   470kcal		641kcal   610kcal   539kcal	608kcal   550kcal   474kcal	616kcal   487kcal   417kcal		604kcal   525kcal   482kcal	
25日(月)	和食の日(24日)	26日(火)	27日(水)	28日(木)		29日(金)	
牛乳 きのこの炊き込みごはん みそ汁(南瓜、玉ねぎ) ひじき入り卵焼き おひたし フルーツあんみつ		牛乳 カレーピラフ ミルクスープ タンドリーチキン <b>ポテトサラダ(高2)</b>	牛乳 ごはん <b>豚汁(中3・高3)</b> <b>鮭のマヨネーズ焼き(高3)</b> 山吹和え	牛乳 ビスキュイパン ポトフ 大根とツナのサラダ 紅茶ゼリーいちごソース		牛乳 ごはん 豆腐とわかめのスープ かじきの酢豚風 <b>ナムル(高1)</b> <b>りんごのコンポート(小4)</b>	
624kcal   609kcal   558kcal		605kcal   602kcal   520kcal	615kcal   608kcal   532kcal	619kcal   565kcal   503kcal		653kcal   634kcal   538kcal	

令和6年11月予定使用食材

都立村山特別支援学校

日	牛乳	献立名(普通食)	赤の仲間血や肉になる	黄の仲間穀や力の元になる	緑の仲間味の調子を整える	その他	日	牛乳	献立名(普通食)	赤の仲間血や肉になる	黄の仲間穀や力の元になる	緑の仲間味の調子を整える	その他	
1 金	○	ご飯		米			18 月	○	ごはん		米			
		卵スープ	たまご	でんぶん	玉葱,ほうれんそう					みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	生揚げ(豆腐),みそ	じゃがいも	玉葱	
		八宝菜	豚肉,えび×,いか×	油,でんぶん	干し椎茸,玉葱,にんじん,はくさい	オイスターソース				豆腐ハンバーグきのこソース	豆腐,豚肉,鶏肉,ひじき,牛乳×,たまご×	パン粉,でんぶん	玉葱,にんじん,しょうが,まいたけ,しめじ×,えのき×	
		黒ごまナムル		黒ごま,砂糖,油	こまつな,もやし×,にんじん,にんにく					野菜とベーコンのソテー	ベーコン×	バター,油	キャベツ,ほうれんそう,コーン	
		杏仁豆腐	寒天,牛乳,生クリーム	砂糖	黄桃缶,みかん缶,パイナップル缶	アーモンドエッセンス				みかんゼリー	寒天	砂糖	みかんジュース	
5 火	○	ご飯		米			19 火	○	鶏飯	鶏肉,たまご,のり	米,砂糖		たくあん×,干し椎茸,にんじん,しょうが,万能ねぎ×	
		みそ汁(小松菜・油揚げ)	油揚げ(豆腐),みそ		玉葱,こまつな				がね	豆腐×,たまご×	さつまいも,小麦粉,砂糖,油	にんじん,にら		
		キャベツメンチカツ	豚肉,豆腐×,たまご×	小麦粉,パン粉,油,でんぶん	キャベツ,玉葱,にんじん				しらす和え	しらす干し	油	キャベツ,こまつな,にんじん		
		白菜と大根の柚香漬け	昆布×	砂糖	はくさい,だいこん,ゆず				豆乳プリン黒蜜のせ	豆乳,寒天,生クリーム	砂糖,黒砂糖,水あめ			
		花みかん			みかん									
6 水	○	肉南蛮うどん	豚肉	うどん(冷麦)	しょうが,玉葱,ねぎ×,にんじん		20 水	○	けんちん汁	豆腐	油,こんにゃく		ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ×	
		ポテトのチーズ焼き	牛乳,チーズ	じゃがいも,バター					糖の西京焼き	さわら,みそ				
		大根の梅和え	かつお節×		だいこん,きゅうり,梅肉				野菜のごま酢和え		油,砂糖,ごま	キャベツ,こまつな,にんじん		
		りんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース				さつま芋とりんごの甘煮		さつまいも,砂糖,バター	りんご		
7 木	○	カレーライス	豚肉,牛乳	米,油,じゃがいも,はちみつ,バター,小麦粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,りんご,ビュール	カレー粉	21 木	○	ご飯		米			
		キャベツのスープ	ベーコン×		キャベツ,玉葱,にんじん				具だくさんみそ汁	油揚げ(豆腐),みそ	さつまいも,こんにゃく,油	ごぼう,だいこん,にんじん		
		鉄骨サラダ	ひじき,しらす干し,チーズ	砂糖	だいこん,こまつな,にんじん,レモン				れんこんつくね	鶏肉,豆腐×,牛乳×,たまご×,みそ	パン粉,砂糖,でんぶん	れんこん×,ねぎ×,しょうが		
									磯あえ	のり	油	こまつな,キャベツ,えのき		
8 金	○	豚肉と小松菜のあんかけごはん	豚肉,みそ	米,油,砂糖,でんぶん	玉葱,ねぎ×,にんじん,しょうが,こまつな		22 金	○	ほうとう風うどん	みそ,鶏肉,油揚げ(豆腐)	うどん,油		ごぼう,にんじん,だいこん,しめじ(舞茸),はくさい,かぼちゃ,ねぎ×	
		みそ汁(キャベツ・えのき)	油揚げ(豆腐),みそ		キャベツ,えのき				せいだのたまじ	みそ	じゃがいも,油,砂糖,でんぶん,ごま			
		じゃがいもの香味和え	あおのり	じゃがいも,ノンエッグマヨ,ごま					白和え	豆腐,みそ	糸こんにゃく,ごま,砂糖	かき,ほうれんそう		
		フルーツポンチ		砂糖	黄桃缶,パイナップル缶,白桃缶,みかんジュース				花みかん			みかん		
11 月	○	ご飯		米			25 月	○	きのこごはん	油揚げ(豆腐),みそ	米		しめじ×,まいたけ,にんじん	
		大根とわかめのスープ	わかめ	ごま×,油	だいこん				みそ汁(南瓜・しめじ)	みそ		玉葱,かぼちゃ		
		生揚げとキャベツのみそ炒め	豚肉,生揚げ(豆腐),みそ	油,砂糖,でんぶん	しょうが,ピーマン,玉葱,キャベツ,にんじん	甜面醤			ひじき入り卵焼き	豆腐,たまご,ひじき,鶏肉×	砂糖,油,でんぶん	にんじん,万能ねぎ×		
		春雨のあえもの		はるさめ,油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり				おひたし	かつお節×		こまつな,キャベツ,にんじん		
		カルピスゼリー	寒天,カルピス		みかん缶				フルーツあんみつ	寒天,あずき	黒砂糖,水あめ,砂糖	パイナップル缶,みかん缶,白桃缶		
12 火	○	ご飯		米			26 火	○	カレーピラフ	豚肉	米,バター,油		にんじん,玉葱,ピーマン	カレー粉
		すまし汁(麩・わかめ)	わかめ	麩	えのき				ミルクスープ	ベーコン×,牛乳	油	セロリー×,かぶ,玉葱,にんじん,キャベツ		
		さばの香り焼き	さば	油	玉葱	山椒			タンドリーチキン	鶏肉,プレーンヨーグルト		玉葱,にんにく,しょうが,レモン	カレー粉	
		けんちん煮	豆腐	油,砂糖	だいこん,にんじん				ポテトサラダ		じゃがいも,ノンエッグマヨ	にんじん,きゅうり		
		小松菜のごまあえ		ごま,砂糖	こまつな,にんじん,もやし×									
13 水	○	米粉のクリームパン	牛乳,たまご	パン,砂糖,米粉			27 水	○	ごはん		米			
		ミネストローネ	豚肉	油,マカロニ,砂糖	玉葱,にんじん,セロリー×,かぶ,キャベツ,トマト缶,ビュール				豚汁	豚肉,豆腐,みそ	油,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ×		
		スペイン風オムレツ	ハム×,チーズ,たまご,生クリーム	じゃがいも,油,でんぶん	玉葱,ほうれんそう				鮭のマヨネーズ焼き	銀鮭,みそ	小麦粉,ごま,ノンエッグマヨ			
		コールスロー	プレーンヨーグルト	はちみつ,ノンエッグマヨ	にんじん,キャベツ,きゅうり				山吹和え	たまご	油	にんじん,こまつな,キャベツ		
									ビスキュイパン	たまご	パン,バター,砂糖,小麦粉,アーモンド	ブルーベリージャム		
14 木	○	ご飯		米			28 木	○	ポトフ	鶏肉	油,じゃがいも		玉葱,にんじん,キャベツ,セロリー×	
		みそ汁(大根・白菜・しめじ)	油揚げ(豆腐),みそ		だいこん,はくさい,しめじ(えのき)				大根とツナのサラダ	ツナ	ノンエッグマヨ,ごま	だいこん,きゅうり		
		鶏のから揚げ	鶏肉,たまご	小麦粉,米粉×,油	にんにく,しょうが				紅茶ゼリー		砂糖	レモン,いちごジャム	紅茶	
		ひじきの和え物	ひじき	砂糖,油,ごま	こまつな,にんじん,切干しだいこん				ご飯		米			
									豆腐とわかめのスープ	豆腐,わかめ	油,ごま	ねぎ		
15 木	○	人参ピラフのえびクリーム	えび,鶏肉,牛乳,生クリーム	米,バター,油,米粉×	にんじん,パセリ×,玉葱,マッシュルーム,ビュール		29 金	○	かじきの酢豚風	めかじき	でんぶん,じゃがいも,油,砂糖		しょうが,玉葱,にんじん,ピーマン	
		白菜スープ			はくさい,玉葱,にんじん				ナムル		ごま,砂糖,油	こまつな,もやし×,にんじん,にんにく		
		キャベツサラダ		油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱,りんご				りんごコンポート		砂糖	りんご,レモン		

\*普通食で使用して、形態食で使用しない食材には×、形態食にのみ使用する食材には○、普通食と異なる食材を使用する場合は( )内に記載しています。

\*その他の欄には、基本調味料(塩、しょうゆ、酢、みりん、酒、ワイン、ソース、ケチャップ)は記載していません。  
\*ほとんど毎日、形態食には、バター、長芋、くず粉、寒天、パン粉、玉ねぎ、ささみを使用しています。  
\*形態食では、チーズの代わりにクリームチーズを使用します。