



令和7年11月 予定献立表



★食材の仕入等の関係で給食内容を変更することがあります。

東京都立鹿本学園

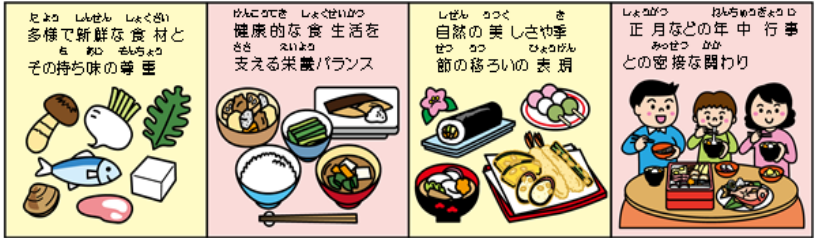
校長 堀江 浩子

月	火	水	木	金

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや外国人観光客に人気の「すし」や「てんぷら」などの料理が思い浮かぶのではないのでしょうか。現在、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理などの伝統的な食文化が失われつつあると言われています。右の4つが和食の特徴してあげられます。

「和食」の特徴



3	4	5	6	7
文化の日 	ご飯 生揚げの味噌煮 野菜の磯和え すまし汁 牛乳 普通食 497kcal 22.2g 後期食 462kcal 23.1g 中・初期食 368kcal 19.9g	ご飯 鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草のごま和え さつま汁 牛乳 普通食 543kcal 24.1g 後期食 514kcal 23.2g 中・初期食 422kcal 22.3g	揚げパン ポトフ コーンサラダ オレンジゼリー 牛乳 普通食 586kcal 21.7g 後期食 477kcal 22.3g 中・初期食 438kcal 21.9g	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ コールスローサラダ 青のりポテト さつまいも入り豆乳スープ 牛乳 普通食 581kcal 22.5g 後期食 542kcal 23.4g 中・初期食 418kcal 19.5g
10	11	12	13	14
三色丼 わかめサラダ みそ汁 果物（みかん） 牛乳 普通食 545kcal 22.8g 後期食 512kcal 22.2g 中・初期食 422kcal 20.1g	ご飯 酢豚 もやしの中華和え 春雨スープ 牛乳 普通食 514kcal 22.8g 後期食 510kcal 21.1g 中・初期食 409kcal 22.0g	チキンピラフ フレンチポテトサラダ 小松菜ときのこのスープ ミルクゼリー黄桃ソース 牛乳 普通食 503kcal 20.5g 後期食 480kcal 21.0g 中・初期食 446kcal 20.5g	肉野菜うどん ひじきのごまマヨネーズ和え フルーツヨーグルト 牛乳 普通食 543kcal 21.2g 後期食 436kcal 18.5g 中・初期食 403kcal 19.0g	ご飯 鯖の咖喱焼き 五色和え じゃがいもとベーコンの煮物 臭だくさんみそ汁 牛乳 普通食 543kcal 24.9g 後期食 512kcal 23.5g 中・初期食 449kcal 22.7g
17	18	19	20	21
キャロットライスクリームソース きゃべつとパプリカのサラダ 白菜とえのきのスープ ぶどうゼリー 牛乳 普通食 555kcal 19.7g 後期食 541kcal 19.2g 中・初期食 437kcal 23.2g	ご飯 鮭の香味焼き かぼちゃの甘煮 野菜のおかか和え みそ汁 牛乳 普通食 519kcal 24.1g 後期食 483kcal 21.9g 中・初期食 424kcal 20.1g	スパゲティミートソース ジャーマンポテト せん切り野菜スープ フルーツポンチ 牛乳 普通食 549kcal 20.4g 後期食 499kcal 19.9g 中・初期食 460kcal 20.8g	ご飯 鶏のから揚げ 野菜のゆかり和え 根菜のみそ汁 牛乳 普通食 481kcal 20.0g 後期食 447kcal 21.8g 中・初期食 360kcal 20.4g	ご飯 豚肉のすき焼き煮 小松菜のごま和え みそ汁 牛乳 普通食 516kcal 22.8g 後期食 499kcal 23.2g 中・初期食 396kcal 22.0g
22 (土)	23~25	26	27	28
鶏ごぼうピラフ ポテトサラダ トマトスープ 果物（りんご） 牛乳 普通食 511kcal 19.5g 後期食 496kcal 18.7g 中・初期食 441kcal 19.5g	23日 勤労感謝の日 24日 振替休日 25日 振替休業日 	チキンカレーライス フレンチごぼうサラダ 野菜スープ 牛乳 普通食 549kcal 18.7g 後期食 521kcal 20.0g 中・初期食 434kcal 21.8g	ご飯 鯖の西京焼き 五目きんぴら 野菜の甘酢和え すまし汁 牛乳 普通食 506kcal 24.5g 後期食 466kcal 22.0g 中・初期食 401kcal 21.0g	ソース焼きそば わかめスープ 抹茶パバロア 牛乳 普通食 524kcal 21.9g 後期食 454kcal 19.1g 中・初期食 405kcal 19.5g

★栄養価は、知的部門小学部低学年・肢体部門小学部高学年、後期食・初期食・中期食は、肢体部門小学部高学年のエネルギー(kcal)/たんぱく質(g)を記載しています。

◆遅刻をする場合は、原則12:30までに給食が食べ始められるように登校していただくようお願いいたします。