

いただきます! ごちそうさま!



11月の献立表



神奈川県立伊勢原支援学校

日	曜日	献立名	材料と体内でのほたらき			調味料	エネルギー Kcal
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える		たんぱく質 g
1	金	コッペパン キーマカレー キャベツとコーンのコンソメスープ 牛乳	コッペパン サラダ油	豚ひき肉 大豆ミート 水煮大豆 牛乳	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく グリーンピース キャベツ とうもろこし	カレールウ コンソメ しお こしょう	725 Kcal
							33.4 g
							33.5 g
							3.5 g
5	火	肉野菜うどん 切干大根のごま風味和え 牛乳	ゆでめん サラダ油 さとう ごま ごま油	豚肉 牛乳	大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ 干しいたけ 小松菜 もやし 切干大根 きゅうり	しょうゆ しお す みりん	665 Kcal
							25.3 g
							18.5 g
							2.8 g
6	水	中華風混ぜご飯 春雨入り中華スープ 牛乳	ごはん サラダ油 ごま油 春雨	豚ひき肉 大豆ミート なると 鶏肉 牛乳	長ねぎ 人参 チンゲン菜 とうもろこし しょうが	ガラスープ しお こしょう しょうゆ	665 Kcal
							24 g
							22.1 g
							2.9 g
7	木	ごはん 魚の和風あんかけ さつま芋のみそ汁 牛乳	ごはん サラダ油 さとう 片栗粉 さつま芋	ぶり 揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 えのきだけ 小松菜	ガラスープ す しょうゆ しお みそ	730 Kcal
							30.9 g
							28.2 g
							2 g
8	金	こっぺパン チリコンカン じゃが芋とベーコンのソテー 牛乳	コッペパン サラダ油 じゃが芋 ミックスビーンズ	豚ひき肉 大豆ミート ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 ホールトマト にんにく ピーマン 黄パプリカ	赤ワイン こしょう 中濃ソース コンソメ チリパウダー しお ノンエッグマヨネーズ	681 Kcal
							30.8 g
							27.6 g
							2.7 g
11	月	ごはん 肉野菜炒め さつま芋と大豆のかりんと揚げ 牛乳	ごはん 片栗粉 サラダ油 米油 ごま油 さとう さつま芋	豚肉 水煮大豆 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし しめじ キャベツ しょうが にんにく	ガラスープ しお こしょう しょうゆ	851 Kcal
							29.6 g
							31.5 g
							2.1 g
12	火	サンマーメン じゃが芋の金平風 牛乳	ホットラーメン サラダ油 ごま油 片栗粉 さとう じゃが芋	豚肉 かつお節 牛乳	人参 長ねぎ もやし 玉ねぎ	ラーメンスープ しょうゆ	730 Kcal
							29.9 g
							23.4 g
							3.5 g
13	水	スタミナ丼 小松菜ともやしのごま和え 牛乳	ごはん サラダ油 片栗粉 ごま さとう	豚肉 牛乳	人参 にんにく しょうが 玉ねぎ ニラ 小松菜 もやし	料理酒 みりん しょうゆ	704 Kcal
							29.7 g
							24 g
							1.9 g
14	木	ごはん サバの塩焼き 鶏肉とごぼうのみそ汁 牛乳	ごはん サラダ油 さつま芋	さば 鶏肉 牛乳	ごぼう 人参 長ねぎ	しお みそ	670 Kcal
							30.5 g
							24.1 g
							1.6 g
15	金	コッペパン ミートローフ コンソメ野菜スープ 牛乳	コッペパン パン粉 片栗粉 サラダ油 じゃが芋	豚ひき肉 豆腐 牛乳	ソテーオニオン 玉ねぎ 人参 白菜 ミックスベジタブル ほうれん草	しお こしょう ナツメグ ケチャップ コンソメ	658 Kcal
							31.2 g
							27.5 g
							2.5 g
18	月	ごはん 肉豆腐 切干大根のカレー炒め 牛乳	ごはん さとう サラダ油	豚肉 生揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ いんげん 干しいたけ 切干大根 もやし	料理酒 しょうゆ しお こしょう カレー粉 みりん	737 Kcal
							31 g
							26.1 g
							1.9 g

19	火	ツナピラフ	ごはん	ツナ	マッシュルーム しょうが	りょうりしゅ コンソメ	679 Kcal
		ミネストローネ	サラダ油	ベーコン	たま 玉ねぎ ホールトマト	しお こしょう	23 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	マカロニ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参 いんげん	しょうゆ	24.5 g
					ミックスベジタブル	ケチャップ	2.3 g
20	水	ちゅうかどん 中華丼	ごはん	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ 人参	ガラスープ	723 Kcal
		はるさめ やさい 春雨と野菜の中華サラダ	サラダ油	ぎゅうにゅう 牛乳	はくさい 白菜 もやし	しお しょうゆ	25.8 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	かたくりこ 片栗粉 ごま油		グリーンピース	りょうりしゅ コンソメ	23.8 g
			はるさめ 春雨 さとう		きゅうり	す	1.8 g
21	木	ごはん	ごはん	とりにく 鶏肉	ごぼう 人参	りょうりしゅ コンソメ	755 Kcal
		いどり 炒り鶏	サラダ油	なまあ 生揚げ	だいこん 大根 いんげん	みりん	29.6 g
		あつあ 厚揚げのみそ汁	さとう	ぎゅうにゅう 牛乳	しょうが 長ねぎ	しょうゆ	24 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	じゃが芋		こんにやく わかめ	しお みそ	2.7 g
22	金	カレー南蛮うどん	ゆでめん	とりにく 鶏肉	たま 玉ねぎ 人参	しょうゆ みりん	744 Kcal
		ごぼうのサラダ	サラダ油	ぎゅうにゅう 牛乳	しめじ こまつ菜	しお こしょう	26.7 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	かたくりこ 片栗粉		かんそう 乾燥ごぼう きゅうり	カレー粉	24.2 g
			さとう ごま		ノンエッグマヨネーズ		2.9 g
25	月	ごはん	ごはん 片栗粉	ぶたにく 豚ひき肉	しょうが 玉ねぎ	みりん	717 Kcal
		そぼろ肉じゃが	サラダ油	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参 いんげん	しょうゆ	27.5 g
		いそかあ 磯香和え	じゃが芋		もやし 小松菜		23.7 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	さとう ごま油		しらたき のり		1.7 g
26	火	あんかけスパゲティ～ナポリタン風～	スパゲティ	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ ピーマン 人参	ケチャップ	712 Kcal
		フレンチサラダ	サラダ油	ポークウインナー	マッシュルーム	コンソメ	30.7 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	さとう	ぎゅうにゅう 牛乳	ホールトマト キャベツ	しお こしょう	28.8 g
					きゅうり トマトピューレ	す	1.7 g
27	水	カレーライス	ごはん	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ	カレールウ	853 Kcal
		マカロニサラダ	じゃが芋	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参	ノンエッグマヨネーズ	29.7 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	マカロニ		きゅうり	しお	33.1 g
			サラダ油			こしょう	2.4 g
28	木	ごはん	ごはん	さば	しそ 大根	しょうゆ みりん	749 Kcal
		サバのみぞれかけ梅しそ風味	サラダ油	あぶらあ 油揚げ	にんじん 人参	みりん	26.5 g
		のっぺい汁	ごま ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳	なが 長ねぎ	うめ 梅びしお	32.9 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	さと芋 片栗粉		こまつ菜 小松菜	しお	1.6 g
29	金	きなこ揚げパン	コッパン	きなこ	たま 玉ねぎ 人参	しお	708 Kcal
		ポトフ	さとう	とりにく 鶏肉	はくさい 白菜	コンソメ	29.6 g
		ぎゅうにゅう 牛乳	サラダ油	ポークウインナー	セロリ	こしょう	33.8 g
			じゃが芋	ぎゅうにゅう 牛乳	しめじ		2.4 g

※天候、配送等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。

☆給食についてのお問い合わせ、感想、要望等ありましたら栄養士までご連絡ください。TEL 0463-93-7916

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

にほん 日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

