R 8 年度

11月分学校給食予定献立表

神奈川県立伊勢原支援学校

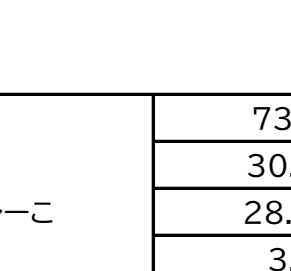
日	曜	献立名	材料と体内でのはたらき 熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える	調味料	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
2	月	ハヤシライス 野菜サラダ (ドレッシング) 牛乳	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	デミグラスソース ハヤシルウ ケチャップ こしょう あかワイン ドレッシング	692 Kcal 26.9 g 20.3 g 2.2 g
4	水	プルコギ丼 鶏肉と大根のスープ 牛乳	ごはん さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく	たまねぎ もやし ピーマン パプリカ にんにく だいこん ねぎ チンゲンさい しょうが	しお こしょう さけ みりん しょうゆ コチュジャン ちゅうかだし	687 Kcal 27.9 g 24.4 g 2.8 g
5	木	黒パン 鶏肉と大豆のトマト煮 ほうれん草とコーンのソテー 牛乳	パン じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ にんにく ほうれんそう コーン	ケチャップ しお こしょう コンソメ ウスターソース	729 Kcal 33.9 g 29.5 g 2.6 g
6	金	ごはん ★北海道の郷土料理 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 ハスカップゼリー 牛乳	ごはん あぶら さとう バター ゼリー	ぎゅうにゅう さけ とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えのき ほししいたけ こまつな みつば	しお みそ さけ しょうゆ だしパック だしようこんぶ	668 Kcal 32.4 g 18 g 2.4 g
9	月	中華風まぜごはん 春雨スープ パインゼリー 牛乳	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいずミート とりにく	にんじん ねぎ めんま チンゲンさい コーン しょうが	ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ	707 Kcal 26.5 g 25.5 g 3.2 g
10	火	はちみつコッペパン ポークチャップ コンソメスープ 牛乳	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ ピーマン にんじん コーン にんにく ほうれんそう キャベツ	ケチャップ しお コンソメ こしょう ウスターソース あかワイン	622 Kcal 30.4 g 24.6 g 3.3 g
11	水	豚ときのこのごまみそ炒め丼 けんちん汁 ★神奈川県の郷土料理 牛乳	ごはん ごま さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん まいたけ しめじ えのき チンゲンさい にんにく しょうが だいこん ごぼう	みそ さけ みりん わふうだし しょうゆ しお だしパック だしようこんぶ	735 Kcal 30.6 g 23.2 g 3 g
12	木	白菜とベーコンのスパゲッティ コーンサラダ (ドレッシング) 牛乳	スパゲッティ オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり アスパラ コーン	しお こしょう コンソメ しろワイン ドレッシング	666 Kcal 25.1 g 28.7 g 2.3 g
13	金	ごはん さばと野菜のカレーじょうゆ焼き みそ汁 牛乳	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ しめじ にんにく こまつな	しょうゆ さけ カレーこ こしょう みそ だしパック だしようこんぶ	760 Kcal 29.3 g 32.8 g 3 g
16	月	ツナそぼろ丼 具だくさんみそ汁 牛乳	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ツナ こうやどうふ あぶらあげ	にんじん グリーンピース しょうが たまねぎ だいこん こまつな	さけ みりん しょうゆ わふうだし みそ だしパック だしようこんぶ	700 Kcal 27.8 g 25.9 g 3 g
17	火	ジャージャーパスタ 中華和え ライチゼリー 牛乳	スパゲッティ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とりささみ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり もやし	みりん しょうゆ さけ みそ トウバンジャン テンメンジャン ちゅうかだし す	721 Kcal 33.7 g 22.1 g 2.8 g
18	水	深川めし ★東京都の郷土料理 沢煮椀 牛乳	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ あさり ぶたにく	にんじん ねぎ たけのこ しょうが ごぼう みつば えのき	しお さけ みりん しょうゆ だしパック だしようこんぶ	612 Kcal 29.5 g 15.6 g 2.6 g

19	木	パンオーレ クリームシチュー 野菜のカレー風味ソテー ワインゼリー　牛乳	パン じゃがいも あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく しろはなまめ	たまねぎ　にんじん グリーンピース キャベツ　アスパラ	シチュールウ こしょう　しお コンソメ　カレーこ	735 Kcal 30.1 g 28.4 g 3.1 g
20	金	ごはん 筑前煮　★福岡県の郷土料理 なめこのみそ汁 牛乳	ごはん こんにゃく さといも あぶら　さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たけのこ　れんこん にんじん　ごぼう ほししいたけ　いんげん なめこ　こまつな　ねぎ	しょうゆ　みりん わふうだし　みそ だしパック だしようこんぶ	704 Kcal 29 g 21.5 g 2.9 g
24	火	あんかけスパゲッティ チキン大根サラダ 牛乳　★愛知県発祥の料理	スパゲッティ オリーブオイル あぶら　さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とりささみ	にんじん　たまねぎ キャベツ　ピーマン にんにく　トマトピューレ だいこん　きゅうり	しお　こしょう コンソメ　ケチャップ ウスターソース しょうゆ　す	691 Kcal 25.8 g 27.6 g 3 g
25	水	鶏肉の照り焼き丼 （マヨネーズ） みそ汁 牛乳	ごはん あぶら かたくりこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	キャベツ だいこん こまつな　ねぎ	しょうゆ　みりん みそ　だしパック だしようこんぶ	713 Kcal 29.2 g 27.6 g 2.7 g
26	木	ソフトフランスパン 豚肉と野菜のコンソメ煮 のり塩ポテト 牛乳	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり	しょうが　たまねぎ にんじん　だいこん はくさい マッシュルーム	しお　こしょう コンソメ　さけ	633 Kcal 30.3 g 25.5 g 2.8 g
27	金	ごはん　ふりかけ 鶏肉とじゃがいものうま煮 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳	ごはん こんにゃく じゃがいも あぶら　さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	にんじん　ごぼう グリーンピース こまつな	ふりかけ　わふうだし しょうゆ　みりん さけ　みそ　だしパック だしようこんぶ	724 Kcal 28.5 g 21.3 g 3.4 g
30	月	鶏肉ときのこのガーリックピラフ 野菜スープ 牛乳	ごはん あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ　しめじ エリンギ　マッシュルーム にんにく　パセリ　にんじん キャベツ　セロリー	しお　こしょう コンソメ	661 Kcal 24.7 g 24.2 g 2.5 g

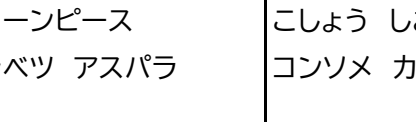
※天候、配送等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。

11月 食育だより

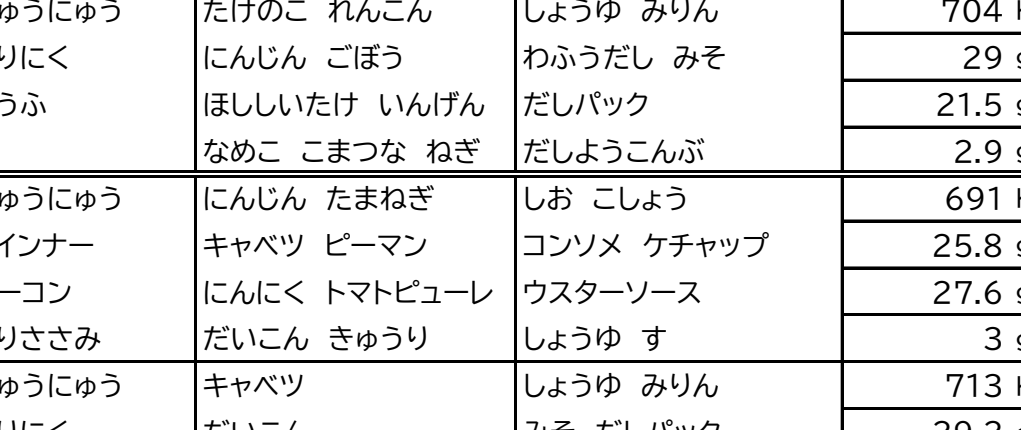
今月の目標　”和食”を味わおう



11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、和食文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。

