



学校給食予定献立表 みどり支援学校

給食目標☆「食事のあいさつをきちんとしよう」

日	献立名	食品名			調味料	I和ギ - Kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩相当量 g	献立・食材のポイント
		熱や力になる (きいろの食品)	からだをつくる (あかの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)			
3	文化の日						
(月)							
4	ぶどうパン 牛乳 鶏肉とほうれん草のコンソメ煮 キャベツのレモン和え	パン,油,じゃがいも,砂糖	牛乳,鶏肉	たまねぎ,にんじん,ほうれん草,しめじ水煮,キャベツ,こまつな,レモン	ワイン,コンソメ,こしょう,塩,醤油	670kcal 29.3g 22.2g 2.6g	〇いただきます〇 食材となった命や、それを運んだ人や調理してくれた人に感謝を表す言葉なので、心を込めて伝えましょう。
(火)							
5	ごはん 牛乳 秋野菜の八宝菜 ヨーグルト	精白米,油,ごま油,でんぶ	牛乳,豚肉,えび,いか,あさり,ヨーグルト	しょうが,ちんげん菜,たまねぎ,にんじん,まいたけ,しいたけ	酒,ガラスープ,醤油,塩	689kcal 36.3g 19.2g 2.0g	〇秋野菜の八宝菜〇 ちんげん菜、たまねぎ、にんじん、きのこ類、豚肉、えび、いか、あさを炒めて作ります。
(水)							
6	とり五目ごはん 牛乳 豚汁	精白米,油,砂糖,FCマンナン,さといも,ごま油	鶏肉,牛乳,豚肉,便利とうふ,油揚げ	ごぼう,にんじん,長ねぎ,しょうが,大根	塩,酒,醤油,みりん,みそ,鰹節	672kcal 32.2g 24.1g 2.0g	〇とり五目ごはん〇 鶏肉、ごぼう、にんじん、しいたけ、長ねぎを和風の味付けで炒め、炊きあがったごはんに混ぜ合わせます。
(木)							
7	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き はりはり漬け	精白米,油,砂糖,でんぶ,ごま油	牛乳,豚肉	しょうが,にんにく,たまねぎ,切り干し大根,にんじん,きゅうり	酒,みりん,醤油,酢,塩	669kcal 29.1g 18.9g 1.8g	〇はりはり漬け〇 切干大根を使った漬物です。食べたときに「はりはり」という音がすることが名前の由来です。
(金)							
10	キムタクごはん 牛乳 ミートボールとキャベツのスープ	精白米,油,ごま油,じゃがいも,砂糖	豚肉,牛乳,FMミートボール	国産白菜刻みキムチ,無着色刻み庵,長ねぎ,キャベツ,にんじん,たまねぎ,もやし,しめじ水煮	醤油,ガラスープ,塩,こしょう	679kcal 29.0g 22.7g 2.7g	〇キムタクごはん〇 長野県塩尻市発祥の給食メニュー、キムタクごはん。キムチとたくあんを使った混ぜご飯です。
(月)							
11	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のそぼろ煮 小松菜ともやしのみそ汁	精白米,油,じゃがいも,砂糖,でんぶ	牛乳,冷凍絹揚げ,豚肉	たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな,もやし	鰹節,醤油,酒,みそ	666kcal 25.2g 20.1g 2.1g	〇もやしの日〇 もやしを4本並べた形が1111に見えることから、もやしの日と名付けられました。
(火)							
12	ごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 まいたけのすまし汁 豆腐プリン	精白米,油,三温糖,とろけるプリン	牛乳,豚肉	大根,にんじん,さやいんげん,まいたけ,こまつな	醤油,酒,みりん,鰹節,和風だし	689kcal 28.4g 20.6g 2.2g	
(水)							
13	黒パン 牛乳 かぶのポークポトフ ひじきとブロッコリーのサラダ	パン,油,じゃがいも	牛乳,豚肉	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,かぶ,しめじ水煮,ひじき,ほうれん草	ワイン,コンソメ,こしょう,塩,醤油,酢	665kcal 33.4g 21.8g 2.8g	〇かぶ〇 11月～3月が旬の野菜です。やわらかく、あくもないので幅広い料理に活用できます。葉にはカロテン・ビタミンCが豊富です。
(木)							
14	牛丼 牛乳 ほうれん草の生姜和え オレンジゼリー	精白米,三温糖,油,オレンジゼリー	牛肉,牛乳	にんじん,たまねぎ,えのきだけ,干しいたけ,長ねぎ,はくさい,ほうれん草,切り干し大根,しょうが	酒,醤油,みりん,塩,和風だし	720kcal 29.0g 19.8g 2.4g	
(金)							
17	ごはん 牛乳 メカジキのつけ焼き のっぺい汁	精白米,さといも,FCマンナン,でんぶ	牛乳,メカジキ,鶏肉,冷凍絹揚げ	にんじん,大根,細切りごぼう,長ねぎ	醤油,酒,こしょう,塩,鰹節	673kcal 36.0g 21.6g 2.4g	〇メカジキ〇 メカジキの旬は10月～3月にかけてで、この時期に水揚げされたメカジキは「冬メカ」と呼ばれます。
(月)							
18	コッパパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 チョコクレープ	パン,油,じゃがいも,砂糖,フレンチクレープ	牛乳,鶏肉,大豆水煮	にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ水煮,ソニオン,ほうれん草,ホールトマト,トマトピューレー	ワイン,ケチャップ,コンソメ,塩	677kcal 31.9g 24.4g 2.5g	〇チョコクレープ〇 今日の給食で出るチョコクレープは、原材料に、卵、乳、小麦を使っていないものです。
(火)							

19	おからツナ丼 牛乳 豆腐のすまし汁	精白米,油,三 温糖	ツナ,おからパ ウダー,大豆 ミート,牛乳,便 利とうふ	たまねぎ,にんじん, しょうが,しいたけ水 煮,糸みつば	みりん,酒,醬 油,鰹節,塩	680kcal 28.9g 24.8g 2.1g	
(水)							
20	ソフトフランスパン 牛乳 ラタトゥイユ ブロッコリーのサラダ グレープゼリー	パン,油,ぶどう ゼリー	牛乳,鶏肉	にんにく,たまねぎ,に んじん,ズッキーニ,か ぼちゃ,なす,ホールト マト,トマトピューレー, ブロッコリー,もやし	ワイン,ケチャッ プ,コンソメ,塩, こしょう,醤油, 酢	716kcal 30.4g 23.7g 3.3g	
(木)							
21	チキンカレー 牛乳 わかめサラダ	精白米,油,じゃ がいも	鶏肉,レバーそ ぼろ,牛乳	たまねぎ,にんじん,ソ ニオン,さやいんげん, わかめ,キャベツ,きゅ うり	ワイン,カレー 粉,カレールウ, 醤油	688kcal 26.1g 20.0g 2.5g	○チキンカレー○ 給食では、原材料に28品目 のアレルギー物質を使用し ていない、やさしいカレーを 使っています。
(金)							
24	振替休日						
(月)							
25	丸パン 牛乳 タンドリーチキン コンソメスープ 青りんごゼリー	パン,じゃがい も,青りんごゼ リー	牛乳,鶏肉	にんにく,たまねぎ,に んじん,しめじ水煮, キャベツ,ほうれんそう	カレー粉,ケ チャップ,塩,醬 油,コンソメ,こ しょう	688kcal 33.8g 26.6g 3.0g	○タンドリーチキン○ 鶏肉を、にんにく、カレー 粉、ケチャップ、塩、しょうゆ で漬け込み、オーブンで焼 いています。
(火)							
26	豚キムチ丼 牛乳 大根のみそ汁	精白米,ごま油, 砂糖,でんぶん	豚肉,牛乳,カッ ト油揚げ	しょうが,にんにく,たま ねぎ,もやし,にら,にん じん,切り干し大根,国 産白菜刻みキムチ,大 根,こまつな	みりん,酒,醬 油,みそ,鰹節	705kcal 34.8g 23.5g 2.5g	○ごちそうさまでした○ 食事が並ぶまでに関わった あらゆる人への感謝の気持 ちが込められています。
(水)							
27	スパゲティミートソース 牛乳 マッシュルームのサラダ ヨーグルト	スパゲティ,オ リーブ油,油,砂 糖,でんぶん	豚肉,大豆ミ ート,牛乳,ヨー グルト	たまねぎ,にんじん,に んにく,ホールトマト, キャベツ,マッシュル ーム	ワイン,ケチャッ プ,ソース,醬 油,塩,こしょう, コンソメ,酢	733kcal 33.2g 24.9g 3.0g	○マッシュルーム○ アメリカやヨーロッパ、アジ アなど、多くの地域で栽培 されており、世界で最も生 産されているキノコです。
(木)							
28	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキュー炒め ABCマカロニスープ	精白米,じゃが いも,油,砂糖	牛乳,豚肉,お からパウダー, カットベーコン	たまねぎ,にんじん,に んにく,さやいんげん, キャベツ,とうもろこし, パセリ	ケチャップ, ソース,醤油, 塩,こしょう,コ ンソメ,ワイン	678kcal 27.3g 18.4g 1.8g	○ABCマカロニスープ○ アルファベットの形をしたマ カロニがスープの中に入っ ています。
(金)							

栄養価平均(中学部・高等部):エネルギー687kcal、たんぱく質30.8g、脂質22.1g、塩分2.4g

※ 都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 加工品については、加工品名で材料を表記していますので、ご了承ください。

◎欠食届の締め切りについて◎

欠食届の締め切りは、「3週間前」の「月曜日」です。

祝日等の関係で早まる場合もありますので、毎月の日程をご確認ください。

早めの提出にご協力をお願いします。

11月のめ切一覧

・12/1～12/5 11/10(月)まで
・12/8～12/12 11/17(月)まで
・12/15～12/19 11/21(金)まで



実りの秋 **食べ物を大切にいただきます**

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、里芋など、さまざまな作物が収穫の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（にいねめさい）」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しましょう。

