

11月

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	エネルギー - Kcal タブク質 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 (きいろいの食品)	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	(月)	文化の日						
4		ふどうパン 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,ほうれんそう,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	○いただきます○ 食材となつた命や、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。
5	(火)	ごはん 牛乳 秋野菜の八宝菜 ヨーグルト	精白米,油,ごま油,でんぶん	牛乳,豚肉,えび,いか,あさり,ヨーグルト	しょが,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	○秋野菜の八宝菜○ ちんげん菜、たまねぎ、にんじん、きのこ類、豚肉、えび、いか、あさりを炒めて作ります。
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,しょが,大根	塩,酒,醤油,みりん,みそ,鰹節	672kcal 32.2g 24.1g 2.0g	○とり五目ごはん○ 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。
7	(水)	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,でんぶん,ごま油	牛乳,豚肉	しょが,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	○はりはり漬け○ 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。
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,無着色刻沢庵,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	○キムタクごはん○ 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。
11	(木)	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ぞ汁	精白米,油,じゃがいも,砂糖,でんぶん	牛乳,冷凍絹厚揚げ,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	○もやしの日○ 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。
12		ごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 まいたけのすまじ汁 豆乳プリン	精白米,油,三温糖,どろけるプリン	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	
13	(金)	黒パン 牛乳 かぶのポークボトフ 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,ほうれんそう	ワイン,コンソメ,こしょう,塩,醤油,酢	665kcal 33.4g 21.8g 2.8g	○かぶ○ 11月～3月が旬の野菜です。やわらかく、あくもない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。
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,ほうれんそう,切り干し大根,しょが	酒,醤油,みりん,塩,和風だし	720kcal 29.0g 19.8g 2.4g	
17	(月)	ごはん 牛乳 メカジキのつけ焼き のっつい汁	精白米,さといも,FCマンナン,でんぶん	牛乳,メカジキ,鶏肉,冷凍絹厚揚げ	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	○メカジキ○ 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「冬メ力」と呼ばれます。
18		コッペパン 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,フレンズクレープ	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,ほうれんそう,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	○チョコクレープ○ 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。

19 (水)	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,醤 油,鰹節,塩	680kcal 28.9g 24.8g 2.1g	
20 (木)	ソフトフランスパン 牛乳 ラタトウイユ 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	○ブロッコリー○ 11月～3月にかけて旬の野 菜です。こんもりしていて、 蕾がぎゅっと締まっている ものを選ぶとよいです。
21 (金)	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 ニオフ,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、やさいカレーを 使っています。
24 (月)	振替休日						
25 (火)	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 チャッブ,塩,醤 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、ケチャッブ、塩、しょうゆ で漬け込み、オーブンで焼 いています。
26 (水)	豚キムチ丼 牛乳 大根のみぞ汁	精白米,ごま油, 砂糖,でんぶん	豚肉,牛乳,カツ 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,醤 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。
27 (木)	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 ブ,ソース,醤 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。
28 (金)	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	ケチャッブ, 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。

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月の〆切一覧

・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しょう

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（にいなめさい）」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だきましょう。

