

11月分 学校給食献立予定表

令和4年度

県立瀬谷養護学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品	たんぱく質 (g)	
脂 (g)								
塩分 (g)								
1	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	にくじゃが しる みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう	にんじん たまねぎ いんげん なめこ ほししいたけ ねぎ	614	
							26.8	
							13.7	
							3.1	
2	水	カレーうどん ぎゅうにゅう 牛乳	はくさい 白菜サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ソフトめん さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい きゅうり	686	
							30.3	
							20.4	
							3.7	
4	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 牛乳	たらのフライ ゆでブロッコリー やさい 野菜スープ	ぎゅうにゅう たら たまご ハム	パン こむぎこ パンこ あぶら タルタルソース	ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリー	686	
							37.2	
							28.6	
							3.4	
7	月	チャーハン ぎゅうにゅう 牛乳	にらスープ ももゼリー	ぎゅうにゅう たまご やきぶた とりにく	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく にら もやし ほししいたけ コーン	643	
							25.3	
							18.0	
							2.6	
8	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	なまあ やさい 生揚げと野菜のみそ炒め しる すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ ピーマン しめじ こまつな	652	
							31.0	
							21.2	
							2.9	
9	水	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう 牛乳	ツナサラダ アイスクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース りんご にんにくキャベツ きゅうり	755	中学部2年 リクエストメニュー
							32.5	
							29.6	
							2.5	
10	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さばの塩焼き しおや ナムル しる みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく だいこん ほししいたけ ねぎ	717	
							29.0	
							32.9	
							3.2	
11	金	チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳	かぼちゃのシチュー えだまめ 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン バター こむぎこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり えだまめ	720	
							31.8	
							31.3	
							3.2	
14	月	まいたけごはん ぎゅうにゅう 牛乳	こうやどうふ にもの 高野豆腐の煮物 ヨーグルト	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ とりにく ヨーグルト	こめ むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも	まいたけ にんじん えだまめ しめじ たまねぎ しいたけ いんげん	728	
							32.4	
							22.8	
							2.7	
15	火	こめこ 米粉ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉のマーメレード焼き や 野菜ソテー ジャーマンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン じゃがいも	もやし ちんげんさい たまねぎ にんじん	670	
							36.7	
							25.7	
							3.1	
16	水	みそラーメン りんごジュース	あ 揚げぎょうざ ちゅうか あ 中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム お魚くんぎょうざ	ちゅうかめん バター ごまあぶら さとう	もやし キャベツ にんじん にら たまねぎ コーン にんにく しょうが きゅうり	758	中学部3年 リクエストメニュー
							27.2	
							17.8	
							3.8	
17	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく 豚肉のしょうが焼き や 野菜サラダ しる みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく りんご キャベツ にんじん きゅうり だいこん ほうれんそう	645	*かながわ産品デー* 県内産の食材を取り入 れた献立を実施します。 (豚肉、わかめ、きゅう り、大根等を使用予定)
							34.3	
							18.5	
							3.2	

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ	
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品	たんぱく質 (g)		
脂肪 (g)									
							塩分 (g)		
18	金	黒パン 牛乳	ビーフシチュー きのこサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	パン じゃがいも あぶら バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト しめじ キャベツ みずな パプリカ コーン	677 30.4 25.9 3.3	筑前煮は福岡県の郷土料理です。根菜や鶏肉を炒めて、煮付けます。	
21	月	ピビンバ丼 牛乳	豆腐とわかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ さとう ごまあぶら ごま	こまつな もやし にんじん ぜんまい にんにく コーン ねぎ ほししいたけ	619 24.1 18.5 3.1		
22	火	ごはん 牛乳	筑前煮 みそ汁 ワインゼリー	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	にんじん たけのこ ごぼう れんこん ほししいたけ いんげん だいこん ねぎ	685 30.3 16.6 3.6		
24	木	ごはん 牛乳	鮭の照り焼き からし和え 沢煮椀	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら	しょうが はくさい こまつな もやし にんじん ごぼう たけのこ みつば えのき	615 34.1 15.5 2.4		
25	金	ロールパン 牛乳	ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり アスパラ	666 30.9 27.6 3.3		
28	月	豚肉ときのこのみそ焼き丼 牛乳	にらたまおすまし りんご(冷凍)	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	しめじ えのき しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン にら ねぎ りんご	664 30.0 16.6 2.8		豚肉ときのこのみそ焼き丼は、旬のきのこを豊富に使い、豚肉の旨みをひきたてます。
29	火	ぶどうパン 牛乳	鶏肉の照りマヨ焼き グリーンサラダ レタススープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン マヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり アスパラ レタス にんじん たまねぎ ほうれんそう	704 31.5 32.5 3.3		
30	水	ほうとうどん 牛乳	おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	ソフトめん	にんじん だいこん ほししいたけ かぼちゃ ねぎ ほうれんそう こまつな しめじ	650 32.1 16.1 3.2		ほうとうどんは、山梨県の郷土料理「ほうとう」風に仕上げた、具沢山なうどんです。

* * * * 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 * * * *