

# 令和3年度 11月 給食予定献立表

※ 状況により献立を変更することがあります。加工品の材料は( )で表示しています。  
旬の食材を使用した オススメメニュー は太字で表示しています。

静岡県立静岡聴覚特別支援学校(静岡県立静岡聾学校)

日	献立名 	赤 血や肉や骨の もとになるもの	緑 体の調子を 整えるもの	黄 熱や力のもの もとになるもの	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1月	りよくちやパン いちごジャム		静岡市「お茶の日」 静岡茶を練りこんだパン	緑茶(いちご) パン(水あめ 砂糖)	801kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			32.9g
	<b>さつまいもときのこのシチュー</b>	鶏肉 豆乳 牛乳	にんにく <b>しょうが</b> 玉ねぎ にんじん <b>しいたけ</b> しめじ	油 グレープシード油 小麦粉 <b>さつまいも</b>	31.5%
	フレンチドレッシングサラダ		キャベツ ほうれん草 とうもろこし	グレープシード油 三温糖	3.2g
2火	むぎごはん			ごはん 麦	751kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			26.0g
	<b>とりとレバーのあまからあえ</b>	鶏肉(鶏レバー)	( <b>しょうが</b> ) にんにく しょうが	油 片栗粉 三温糖(でん粉)	25.1%
	もやしのカレーサラダ		もやし にんじん きゅうり とうもろこし	グレープシード油 三温糖	3.2g
	<b>だいこんとあぶらあげのみそしる</b>	油揚げ みそ	<b>大根</b> ほうれん草		
3水	 文化の白				
4木	ごはん			ごはん	810kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			32.0g
	<b>なまあげとぶたにくのみそいため</b>	みそ 生揚げ 豚肉	<b>しょうが</b> ねぎ にんじん キャベツ	ごま油 三温糖 片栗粉	27.4%
	さんしょくナムル		にんじん 小松菜 もやし	ごま油 三温糖 ごま	3.3g
	はるさめとたまごのスープ	卵	玉ねぎ ニラ	春雨 片栗粉	
5金	むぎごはん			ごはん 麦	738kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			26.2g
	さばのしおやき	サバ			31.3%
	<b>はくさいのいそあえ</b>	のり	<b>葉大根</b> 白菜 にんじん		2.5g
	キャベツともやしのみそしる	みそ	もやし キャベツ 葉ねぎ		
8月	ごはん			ごはん	718kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			27.1g
	やしししゃも	カラフトししゃも	いい歯の日 噛みごたえのある「ししゃも」と「ごぼう」を使った献立		26.6%
	ごぼうとにんじんのきんぴら		ごぼう にんじん	ごま油 ごま	2.6g
	きのこのかきたまじる	卵	しめじ えのき まいたけ 葉ねぎ	片栗粉	
9火	むぎごはん			ごはん 麦	775kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			26.9g
	<b>くろはんぺんいろどりしょうがいため</b>	黒はんぺん 豚肉	<b>しょうが</b> にんじん たけのこ 小松菜	ごま油 片栗粉	28.3%
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ	切り干し大根 ほうれん草 にんじん	マヨネーズ	3.4g
	もやしとニラのみそしる	みそ	もやし ニラ		
10水	むぎごはん			ごはん 麦	724kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			26.9g
	あつやきたまご	(卵)		(砂糖 油)	25.2%
	おからのごもくに	おから 枝豆 油揚げ	しいたけ にんじん こんにゃく	三温糖	3.1g
	キャベツとあぶらあげのみそしる	みそ 油揚げ	キャベツ 葉ねぎ		
11木	わかめごはん	わかめ	◇◆小学部2年生のリクエスト献立◆◇		805kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			27.9g
	<b>とりのからあげ</b>	鶏肉	にんにく <b>しょうが</b>	片栗粉 油	27.9%
	ひじきともやしのサラダ	ひじき 油揚げ 枝豆	とうもろこし もやし	ごま 青じそドレッシング	3.8g
	とうふとわかめのみそしる	みそ 豆腐 わかめ	葉ねぎ		
	<b>むらさきもちっす</b>			( <b>さつまいも</b> 砂糖 油)	
12金	むぎごはん			ごはん 麦	830kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳			30.2g
	<b>マーボーどうふ</b>	豚肉 豚レバー 豆腐	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ 葉ねぎ	ごま油 三温糖 オイスターソース 片栗粉	28.7%
	<b>しらすシューマイ</b>	(タラ しらす 大豆粉)	(玉ねぎ <b>しょうが</b> )	(豚脂 砂糖 小麦粉)	3.2g
	はるさめとやさいのごまふうみ		もやし きゅうり	春雨 グレープシード油 三温糖 ごま	
15月	ちらしずし	油揚げ	しいたけ にんじん と きゅうり	ごはん 三温糖 ごま	834kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳	🍷 七五三 🍷 ちらし寿司でお祝いします		28.5g
	<b>さばのみそやき</b>	サバ みそ	<b>しょうが</b>		30.6%
	ほうれんそうともやしのごまあえ		ほうれん草 もやし	三温糖 ごま	3.5g
	<b>けんちんじる</b>	昆布 豆腐	にんじん <b>大根</b> ごぼう こんにゃく 葉ねぎ		

日	献立名 	赤		緑		黄		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		血	肉	や	骨	の	も	
16 火	むぎごはん						ごはん 麦	767kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						30.5g
	とうふでんがく	豆腐 みそ					三温糖 ごま	27.3%
	ごもくひじき	ひじき 油揚げ 枝豆		にんじん			ごま油 三温糖 ごま	3.0g
	とりつくねとわかめのしるもの	鶏肉 みそ わかめ		しょうが	ねぎ みつば		片栗粉	
17 水	むぎごはん		○ れんこんの日 ○ 秋から収穫がはじまる「れんこん」を使ったサラダ				ごはん 麦	792kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						24.6g
	あきやさいのポークカレー	豚肉 ヨーグルト		にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ しめじ			油 カレールウ さつまいも	26.0%
	れんこんのごまサラダ			れんこん 小松菜 にんじん			青じそドレッシング ごま	2.2g
18 木	むぎごはん		△ ふるさとの日 △ 「黒はんぺん」や「だし粉」を使った静岡おでん風				ごはん 麦	722kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						27.8g
	しずおかおでん	昆布 黒はんぺん ちくわ 生揚げ うずらの卵 かつお節 青のり		大根				21.4%
	こまつなとしめじのおひたし	かつお節		小松菜 しめじ				2.9g
19 金	むぎごはん		☺ かみかみ給食 ☺ 「切り干し大根」と「ごぼう」がカミカミ食材です				ごはん	703kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						28.6g
	がたのしょうがやき	豚肉		玉ねぎ にんじん しょうが			三温糖 ごま油	22.1%
	きりぼしだいこんのごまずあえ			切り干し大根 小松菜 にんじん			三温糖 ごま	3.3g
	あさりのみそしる	あさり みそ		玉ねぎ 葉ねぎ				
22 月	ソフトめん						ソフトめん	712kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						26.1g
	ごもくソース	豚肉 あさり かまぼこ		玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ さやえんどう			片栗粉 三温糖	21.9%
	やさいのこんぶあえ	塩こんぶ		にんじん 白菜 小松菜				3.0g
	だいがくいも						さつまいも 油 黒砂糖 黒ごま	
23 火	 さん ろう かん しゃ <b>勤労感謝の日</b>							
24 水	むぎごはん		🎵 和食の日 🎵 「こんぶだし」と「かつおだし」を使ったお吸い物				ごはん	731kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						34.8g
	さわらのてりやき	サワラ		しょうが			ごま	21.2%
	かきとこまつなのしらあえ	豆腐 みそ		しいたけ にんじん 柿 小松菜			ごま 三温糖	2.5g
おすいもの	かまぼこ		大根 にんじん みつば			里芋		
25 木	むぎごはん						ごはん 麦	802kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						25.2g
	あげじゃがいものそぼろに	豚肉		玉ねぎ しいたけ たけのこ グリンピース			じゃがいも 油 三温糖 片栗粉	27.1%
	ひよこまめのサラダ	ひよこ豆		にんじん きゅうり とうもろこし			マヨネーズ	3.0g
とうふとなめこのみそしる	豆腐 みそ		なめこ 葉ねぎ					
26 金	むぎごはん						ごはん 麦	715kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						23.3g
	ちゅうかあんかけ	豚肉 イカ		にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ			ごま油 三温糖 片栗粉	23.5%
	かぶのサラダ	ツナ		かぶ 小松菜 にんじん			グレープシード油	2.3g
	プリン	牛乳 (寒天)					(上白糖)	
29 月	むぎごはん						ごはん 麦	763kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						25.5g
	ちくぜんに	鶏肉		しょうが れんこん にんじん しいたけ こんにやく さやいんげん			ごま油 里芋 三温糖	25.9%
	もやしのさつぱりサラダ			もやし きゅうり にんじん			三温糖 ごま油 ごま	3.1g
たまねぎととうふのみそしる	豆腐 みそ わかめ		玉ねぎ 葉ねぎ					
30 火	むぎごはん						ごはん	775kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳						31.1g
	わふうミートローフ	豚肉 豆腐 卵 みそ		しょうが 玉ねぎ にんじん			油 パン粉 片栗粉 三温糖	29.0%
	ちんげんさいのおひたし	かつお節		もやし チンゲン菜				3.3g
	なまあげとキャベツのみそしる	生揚げ みそ		キャベツ 葉ねぎ				

