令和８年度　11月詳細献立表

静岡県立浜北特別支援学校

日	曜日	献立名	アレルギー物質を含む食品の有無								おもに力になる食べ物	おもに血や肉になる食べ物	体の調子を整える食べ物	調味料他	栄養価			
			小麦	そば	卵	乳	落花生	くるみ	えび	かに					エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	塩分 g
2	月	牛乳				○						牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米				291	5.2	0.8	0.0
		豚肉と厚揚げのみそ煮									じゃが芋　砂糖 サラダ油	厚揚げ　豚肉　みそ	こんにゃく キャベツ　人参 葉葱　生姜	しょうゆ　酒 みりん　顆粒だし	136	9.3	6.1	0.9
		きゅうりと竹輪の酢の物									砂糖　ごま	竹輪　わかめ	きゅうり　生姜	塩　酢	29	1.7	0.5	0.4
		すまし汁										なると　かつおだし	水菜　えのき	しょうゆ　塩	23	2.8	0.1	1.2
3	火	文化の日																
4	水	牛乳				○						牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		わかめごはん									米	わかめ		塩	291	5.4	0.8	1.0
		ツナコロッケ	○								じゃが芋　砂糖　大豆油 乾燥マッシュポテト パン粉　米粉　小麦粉 揚げ油	ツナ	玉葱	しょうゆ　食塩 香辛料	154	3.6	9.3	0.5
		スパゲティーサラダ	○								スパゲティ　マヨネーズ オリーブオイル	ハム	きゅうり　人参	塩　こしょう	105	2.9	6.2	0.3
		ちんげん菜とコーンのスープ											ちんげん菜　コーン	コンソメ　こしょう	17	0.5	0.3	1.0
		ヨーグルト				○					果糖　イソマルトオリゴ糖 砂糖　寒天	乳製品 乳タンパク質		トレハロース 食物繊維　増粘多糖類 ミルクカルシウム 香料	57	1.8	2.5	0.1
5	木	牛乳				○						牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		りんごロールパン	○		△	○					小麦粉　砂糖 ショートニング グラニュー糖	脱脂粉乳	りんご	イースト　塩	305	8.0	4.7	1.0
		きのことペンネのグラタン	○			○					ペンネ　小麦粉 バター　サラダ油	牛乳　チーズ ウインナー 生クリーム	玉葱　しめじ えのき マッシュルーム	コンソメ　塩 白ワイン　こしょう	164	6.0	9.5	0.9
		ひじきのカラフルサラダ									マヨネーズ ごま	チキンフレーク ひじき	きゅうり　コーン 人参	しょうゆ　酢	86	2.8	6.6	0.6
		キャベツとハムのスープ										ハム	キャベツ　パセリ	コンソメ　こしょう	13	1.4	0.2	0.9
6	金	牛乳				○						牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米				291	5.2	0.8	0.0
		ぶりの照り焼き									砂糖　片栗粉	ぶり	生姜	しょうゆ　みりん 酒	169	13.3	10.6	1.1
		落花生の煮豆					○				落花生　砂糖	さつま揚げ	れんこん　人参 こんにゃく　ごぼう	しょうゆ　みりん 顆粒だし	103	4.2	5.0	0.7
		すまし汁										かつおだし	えのき　エリンギ 水菜	しょうゆ　塩	16	2.0	0.0	0.9
9	月	牛乳				○						牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米				291	5.2	0.8	0.0
		豆腐の葱じょうゆがけ									ごま油　砂糖	豆腐	白葱　葉葱	しょうゆ　みりん 酒　酢	131	10.8	8.2	0.6
		にんにく芽と春雨のソテー									春雨　サラダ油	豚肉	にんにくの芽 にんにく	コンソメ　しょうゆ こしょう	97	4.4	2.4	1.0
		もやしとちんげん菜の中華スープ									ごま油		もやし　ちんげん菜 きくらげ	しょうゆ 中華だしの素　塩	12	0.9	0.2	1.3
10	火	牛乳				○						牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米				291	5.2	0.8	0.0
		ポテトとお米のササミカツ									ポテトフレーク 米粉フレーク　でんぷん 砂糖　植物油　揚げ油	鶏肉 粉末状大豆たん白		塩　香辛料 食物繊維 酵母エキス　増粘剤	191	12.6	10.7	0.8
		ちんげん菜とコーンのサラダ								○	砂糖　ごま油　ごま	かにかま	ちんげん菜　もやし コーン	酢　しょうゆ	37	2.4	1.0	0.5
		あすか汁				○						豆腐　鶏肉 牛乳　西京みそ	大根　人参　水菜 ごぼう	コンソメ　酒	42	3.7	1.7	0.8
11	水	牛乳				○						牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米				291	5.2	0.8	0.0
		鮭の塩焼き										鮭		塩	74	13.4	2.5	0.5
		肉じゃが									じゃが芋　サラダ油　砂糖	豚肉	玉葱　人参 しらたき　いんげん	みりん　しょうゆ 酒　顆粒だし	112	5.1	2.6	0.7
		大根汁										鶏肉　かつおだし	大根　葉葱　生姜	しょうゆ　酒　塩	49	4.6	2.6	0.8
12	木	牛乳				○						牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ロールパン	○		△	○					小麦粉　砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		イースト　塩	263	8.0	4.6	0.9
		かぼちゃのシチュー	○			○					小麦粉　バター サラダ油	牛乳　鶏肉 生クリーム	玉葱　かぼちゃ 人参	コンソメ　白ワイン 塩　こしょう	183	7.1	9.7	1.2
		ひよこ豆のサラダ									マヨネーズ　ごま	ひよこ豆 ツナ	きゅうり　コーン 人参	しょうゆ　塩 こしょう	108	4.7	5.9	0.4
		柿											柿		21	0.1	0.1	0.0
13	金	牛乳				○						牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米				291	5.2	0.8	0.0
		おからバーグ	○		○	○					砂糖　パン粉	牛肉　豚肉　おから　卵 牛乳　みそ	大根　玉葱　蓮根	しょうゆ　みりん 酒　塩　こしょう ナツメグ	193	11.9	11.0	1.1
		おかかあえ										削り節	キャベツ　もやし きゅうり	しょうゆ	16	2.0	0.0	0.4
		ごぼう汁										油揚げ　かつおだし	ごぼう　人参 小松菜　生姜	しょうゆ　塩 七味唐辛子	42	3.1	2.1	1.0

16	月	けやき祭　振替休日																
17	火	牛乳				○						牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		カレーライス	△ ○			○					米　麦 じゃがいも　カレールウ サラダ油	豚肉　チーズ	玉葱　人参　トマト にんにく	がらスープ ウスターソース 赤ワイン　カレー粉 こしょう　クミン ターメリック ガラムマサラ	533	16.5	12.3	1.8
		コールスローサラダ									オリーブオイル　砂糖		キャベツ　人参 きゅうり　コーン	酢　塩　こしょう	46	0.8	2.6	0.3
18	水	牛乳				○						牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米				291	5.2	0.8	0.0
		ホッケの柚庵焼き	○								砂糖 ぶどう糖果糖液糖	ホッケ かつお節粉末	柚子	塩　しょうゆ　魚醤 みりん　酵母エキス 昆布エキス かつお節だし 米発酵調味料 小麦発酵調味料	54	8.4	2.1	0.5
		小松菜と糸こんのごま和え									砂糖　ごま		糸こんにゃく 小松菜　人参	しょうゆ　酒 みりん　塩	32	1.1	1.3	0.6
		みそ汁									じゃが芋	みそ　かつおだし 油揚げ	葉葱		68	4.6	3.0	1.4
		県産みかんタルト	○		○	○					小麦粉　マーガリン カスタードクリーム　砂糖 米粉　加糖練乳　ぶどう糖 水あめ	乳製品　牛乳　卵	温州みかん果汁	塩　増粘剤　乳化剤 香料　リン酸塩 ピロリン酸第二鉄 カロチノイド色素	117	1.5	6.3	0.1
19	木	牛乳				○						牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		玉子とじうどん	○ 	 ○							小麦粉 片栗粉　砂糖	 卵　鶏肉　かまぼこ　煮干しだし	 白菜　人参　葉葱 干椎茸	塩 しょうゆ　みりん 酒　塩	353	17.1	3.8	2.9
		鶏肉のスパイシー焼き										鶏肉		ガーリックパウダー 塩　黒こしょう ローズマリー	146	12.6	10.7	0.4
		りんご											りんご		23	0.0	0.1	0.0
20	金	牛乳				○						牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米				291	5.2	0.8	0.0
		黒はんぺんお茶フライ	○								でんぷん　砂糖 パン粉　小麦粉 コーンフラワー 揚げ油	鯖　いわし　たら 魚介エキス 植物性たん白	せん茶	塩　みりん 中濃ソース	188	7.0	10.5	1.2
		柿の白和え									砂糖　ごま	豆腐	柿　ほうれん草 こんにゃく	しょうゆ　塩 顆粒だし	49	2.3	1.6	0.4
		すまし汁	○								麸	わかめ　かつおだし		しょうゆ　塩	18	2.3	0.1	1.0
23	月	勤労感謝の日																
24	火	牛乳				○						牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米				291	5.2	0.8	0.0
		鶏肉のわさび照り焼き									砂糖	鶏肉		しょうゆ　酒 みりん　わさび	163	12.9	10.9	0.9
		大根のそぼろ煮									砂糖　片栗粉	鶏肉	大根　人参 いんげん　生姜	しょうゆ　みりん　酒 顆粒だし	68	4.1	2.3	0.6
		みそ汁										厚揚げ　みそ かつおだし　あおさ			64	5.6	3.8	1.0
25	水	牛乳				○						牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米				291	5.2	0.8	0.0
		切干大根の玉子焼き			○						サラダ油　砂糖	卵　豚肉	人参　切干大根 葉葱	しょうゆ　酒　塩	170	12.3	10.3	1.1
		里芋のサラダ									里芋　マヨネーズ ごま　砂糖	鶏肉　みそ	小松菜	塩	114	3.4	7.6	0.6
		みそ汁										わかめ　みそ かつおだし	しめじ　もやし		30	3.2	0.6	1.3
26	木	牛乳				○						牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		マーガリンロールパン	○		△	○					小麦粉　マーガリン 砂糖　ショートニング	脱脂粉乳		イースト　塩	358	8.1	12.2	1.0
		鶏肉の ケチャップソースがけ	○			○					小麦粉　砂糖 バター　サラダ油	鶏肉 生クリーム	玉葱	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン　塩 こしょう	167	16.9	6.2	0.9
		ツイストマカロニのサラダ	○								ツイストマカロニ オリーブオイル 砂糖	ベーコン	きゅうり 人参	酢　塩　こしょう バジル粉	82	2.1	4.4	0.4
		もやしと水菜のスープ											もやし　しめじ 水菜	コンソメ　こしょう	13	1.1	0.1	0.9
27	金	牛乳				○						牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米				291	5.2	0.8	0.0
		鯖の竜田揚げ	○								でんぷん　米粉 揚げ油	鯖	生姜　レモン	しょうゆ　みりん 炭酸Ca ピロリン酸鉄	195	10.8	14.6	0.5
		キャベツと小松菜の昆布和え										ちくわ　塩こんぶ	キャベツ　小松菜		26	2.3	0.3	0.7
		キャベツとウインナーのスープ										ウインナー	キャベツ　人参	しょうゆ　コンソメ 酒　こしょう	77	2.8	6.1	1.2
		すりおろしりんごゼリー									砂糖　ぶどう糖		りんご　りんご果汁	増粘多糖類　酸味料 ビタミンC　香料	24	0.0	0.0	0.0
30	月	牛乳				○						牛乳			126	6.8	7.8	0.2
		ごはん									米				291	5.2	0.8	0.0
		葱たっぷりつくね揚げ			○						砂糖　片栗粉 揚げ油	鶏肉　豆腐　ひじき　卵	葉葱　白葱　生姜	酒　塩　しょうゆ こしょう	153	8.6	11.9	0.5
		厚揚げのサラダ									サラダ油　砂糖 ごま	厚揚げ	キャベツ　きゅうり 人参　コーン	しょうゆ　酢	88	4.1	6.1	0.6
		みそ汁									さつま芋	みそ　かつおだし	玉葱		66	2.9	0.6	1.3

＊食品を製造する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、意図せずして最終加工食品に混入してしまう可能性がある
アレルギー食材（８品目）について△の表示をしてあります。

＊当月に使用するハム、ベーコン、ウインナー、マヨネーズ、ちくわ、さつま揚げには、「乳、卵」は使用されていません。