

令和6年度 11月給食献立表

浜松みをつくし特別支援学校

日曜日	料理名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
1 金	牛乳	牛乳			707
	ごはん			米	38.2
	さばの塩焼き	さば			28.4
	れんこんの金平	さつま揚げ	れんこん 人参 いんげん こんにゃく	ごま油 砂糖 ごま	2.9
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		
5 火	牛乳	牛乳			712
	ごはん			米	32.2
	ヤンニョムチキン	とり肉	ねぎ しょうが	片栗粉 植物油 砂糖 ごま	23.8
	ビーフソテー	豚肉	たけのこ 玉ねぎ 椎茸 人参 ピーマン キャベツ	ビーフン 砂糖 植物油 ごま油	2.9
	豆腐と青菜のスープ	豆腐	チンゲン菜 人参	片栗粉	
6 水	牛乳	牛乳			677
	食パン メイプルジャム	脱脂粉乳		小麦粉 植物油脂 砂糖 メイプルシロップ	23.7
	かぼちゃのシチュー	とり肉 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ 人参	小麦粉 植物油 バター 生クリーム	30.3
	ひじきのサラダ	まぐろ油漬	ひじき 人参 きゅうり コーン	マヨネーズ	2.6
7 木	牛乳	牛乳			713
	ごはん	とり肉 油揚げ	枝豆 コーン しょうが	米 砂糖	33.6
	きつねごはん	きつねの鳴き声(コーン)ときつねの好物の油揚げが入ったごはんです。			
	メンチカツ	豚肉 とり肉	玉ねぎ しょうが にんにく	パン粉 片栗粉 砂糖 植物油	27.3
	肉野菜炒め	豚肉	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 もやし にんにく	片栗粉 砂糖 植物油	3.8
すまし汁	かまぼこ	水菜			
8 金	牛乳	牛乳			688
	ごはん			米	37.3
	さけの塩こうじ焼き	さけ			23.0
	大根の炒め煮	さつま揚げ	大根 人参 いんげん	砂糖 植物油	3.2
	みそ汁	みそ	白菜 なめこ		
11 月	牛乳	牛乳			700
	ごはん			米	30.6
	野菜とひき肉の卵焼き	豚肉 卵	小松菜 たけのこ 人参 玉ねぎ	砂糖 植物油	29.2
	おからサラダ	おから 豆乳	人参 きゅうり 玉ねぎ	マヨネーズ	3.3
	みそ汁	みそ	もやし ねぎ		
12 火	牛乳	牛乳			672
	ごはん			米	41.1
	とり肉のスパイシー焼き	とり肉			20.0
	いり豆腐	とり肉 豆腐	人参 椎茸 たけのこ ねぎ	砂糖 植物油	3.1
	みそ汁	みそ	玉ねぎ 小松菜	じゃがいも	
13 水	牛乳	牛乳			732
	ごはん			米	28.1
	かますお茶フライ	かます	せん茶	米粉 植物油	20.4
	ごぼうと豚肉のポン酢炒め	豚肉	ごぼう 人参 しめじ いんげん	バター	2.4
	すまし汁		チンゲン菜 人参 しいたけ		
鬼まんじゅう			さつまいも 小麦粉 砂糖		
14 木	牛乳	牛乳			681
	ごはん			米	29.0
	豆腐の肉みそかけ	豆腐 豚肉 みそ	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが	片栗粉 砂糖 植物油	26.0
	野菜のマヨネーズあえ	ちくわ	小松菜 キャベツ	ごま マヨネーズ 砂糖	2.5
	すまし汁		わかめ	おふ	
15 金	牛乳	牛乳			713
	ハヤシライス	豚肉	玉ねぎ 人参 にんにく	米 小麦粉 砂糖 バター 植物油	25.3
	きのこブロッコリーの和風サラダ	かつおぶし	ブロッコリー しめじ しいたけ	砂糖 植物油 ごま油	20.9
					2.6

日曜日	料理名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
18月	牛乳 ごはん とり肉のしょうが焼き 野菜のそぼろ煮 みそ汁	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐 みそ	しょうが 大根 人参 いんげん しょうが 椎茸 ねぎ	米 砂糖 里いも 砂糖 片栗粉	674 40.0 18.9 2.8
19火	牛乳 ごはん 白身魚フライ キャベツとツナのあえ物 豚汁	牛乳 タラ ホキ まぐろ油漬け 豚肉 みそ	キャベツ もやし 人参 ごぼう 大根 人参 ねぎ こんにゃく	米 パン粉 植物油 ごま 砂糖 里いも	684 29.4 22.0 2.9
20水	牛乳 わかめごはん きのこのココット ごぼうサラダ すまし汁	牛乳 卵 ベーコン ハム みそ 豆腐	わかめ 玉ねぎ しめじ えのき 椎茸 にんにく ごぼう 人参 きゅうり ほうれん草	米 バター ごま マヨネーズ	659 27.1 25.5 3.3
21木	牛乳 ごはん おからバーグ チキンサラダ 五目汁	牛乳 おから 牛肉 豚肉 卵 みそ とり肉 とり肉	玉ねぎ れんこん 大根 キャベツ 人参 きゅうり 大根 人参 ねぎ しょうが	米 パン粉 砂糖 ごま 砂糖 植物油	686 37.5 22.7 2.7
22金	緑茶 ごはん さわらのてり焼き 肉じゃが すまし汁 栗カステラまんじゅう	さわら 豚肉 卵	しょうが 人参 玉ねぎ いんげん 小松菜 人参	米 じゃがいも 砂糖 植物油 小麦粉 粟 白いんげん豆 砂糖 植物油	637 31.4 13.5 2.5
25月	牛乳 ごはん さばのみそ焼き ひじきの煮物 けんちん汁	さば みそ 油揚げ	人参 いんげん ひじき こんにゃく 人参 ねぎ	米 砂糖 砂糖 植物油 ごま油 里いも ごま油	708 35.7 26.7 3.2
26火	牛乳 カレーライス カリフラワーのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 にんにく カリフラワー 人参 きゅうり	米 麦 じゃがいも 植物油 マヨネーズ	725 23.1 24.0 2.0
27水	牛乳 フレンチトースト 豆腐のシチュー	牛乳 卵 牛乳 脱脂粉乳 豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	小麦粉 植物油 砂糖 バター 小麦粉 生クリーム バター 植物油	683 29.6 33.2 2.1
28木	牛乳 ごはん ハンバーグ 野菜とかまぼこのサラダ 青菜のスープ	牛乳 豚肉 牛肉 卵 牛乳 かまぼこ 豚肉	玉ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ 人参	米 パン粉 砂糖 ごま油 片栗粉	678 32.5 25.6 2.2
29金	牛乳 とりごぼうごはん ツナチーズ春巻き 白菜ときくらげのスープ りんごゼリー	牛乳 とり肉 卵 まぐろ油漬け チーズ 豚肉	ごぼう 人参 ねぎ しょうが 人参 しそ葉 白菜 きくらげ りんご果汁	米 麦 砂糖 植物油 ごま油 小麦粉 片栗粉 植物油 砂糖	705 30.8 28.0 3.8

和食の日

11/24は「11(いい)2(に)4(ほんしょく)」で「和食の日」とされました。

栄養価は中学部の数値になります。
小学部×0.78 高等部×1.1

マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
(非加熱調理の料理のみ)