

令和7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
4 火	牛乳	牛乳			713
	ごはん			米	32.1
	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
	ビーフンソテー	豚肉	玉ねぎ 椎茸 人参 ビーマン 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	
5 水	牛乳	牛乳			706
	ハンバーガー	豚肉 牛肉 牛乳 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ	小麦粉 植物油 砂糖	32.3
	フレンチサラダ	ハム 卵(非加熱)	キャベツ きゅうり 人参	砂糖 植物油	33.2
	ミネストローネ	ベーコン	玉ねぎ セロリ 人参 にんにく トマト	マカロニ オリーブ油	3.2
6 木	牛乳	牛乳			688
	とぎつねごはん	とり肉 油揚げ	枝豆 コーン しょうが	米 砂糖	32.3
	メンチカツ	豚肉 とり肉 大豆	玉ねぎ しょうが にんにく	パン粉 片栗粉 砂糖 植物油 豚脂	25.5
	肉野菜炒め	豚肉	キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参 もやし にんにく	片栗粉 砂糖 植物油	3.7
	すまし汁	かまぼこ	水菜		
7 金	牛乳	牛乳			689
	麦ごはん			米 麦	37.2
	さけの塩こうじ焼き	さけ			23.0
	大根の炒め煮	ごつま揚げ	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		
10 月	牛乳	牛乳			701
	ごはん			米	30.7
	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	29.3
	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	3.1
11 火	牛乳	牛乳			703
	ごはん			米	41.6
	とり肉のてり焼き	とり肉		砂糖	20.6
	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	さつまいも	
12 水	牛乳	牛乳			676
	ごはん			米	27.0
	黒はんぺんお茶フライ	さば いわし たら	せん茶	パン粉 片栗粉 砂糖 植物油	23.1
	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	2.8
13 木	牛乳	牛乳			725
	ハヤシライス	牛肉	玉ねぎ 人参 にんにく	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 植 物油	24.1
	きのここと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 まいたけ	砂糖 植物油 ごま油	23.0
14 金	牛乳	牛乳			734
	ごはん			米	32.0
	豆腐の肉みそがけ	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	29.1
	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	3.1
	かきたま汁	卵	えのき わかめ	片栗粉	

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。

ふるさと給食の日

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	
17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 油揚げ みそ	しょうが 大根 人参 いんげん しょうが 白菜 ねぎ	米 砂糖 里いも 砂糖 片栗粉	663 39.0 19.2 2.8	
18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 たら まぐろ油漬け 豚肉 みそ	キャベツ もやし 人参 大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 パン粉 植物油 ごま 砂糖	671 29.5 22.3 2.5	
19水	牛乳 わかめごはん きのこのココット 大豆のサラダ すまし汁	牛乳 卵 ベーコン 大豆 ハム 豆腐	わかめ 玉ねぎ しめじ えのき 椎茸 にんにく きゅうり セロリ ほうれん草	米 バター マヨネーズ	702 31.3 28.4 3.3	
20木	緑茶 ごはん さわらのてり焼き 筑前煮 すまし汁 栗カステラまんじゅう	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。			米	606 33.6 13.3 2.6
21金	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 牛乳 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	
25火	牛乳 ごはん かつおカツ さつまいもサラダ みそ汁	かつお 豆腐 みそ	玉ねぎ しょうが きゅうり 人参 水菜	米 パン粉 片栗粉 砂糖 植物油 さつまいも	736 23.8 26.6 2.6	
26水	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	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 小麦粉 植物油 マヨネーズ	727 22.9 24.3 2.0	
27木	牛乳 ごはん ひじき入りぎせい豆腐 和風スパゲティ みそ汁 みかん	牛乳 とり肉 豆腐 卵 ベーコン みそ	人参 たけのこ しょうが ひじき 玉ねぎ ピーマン しめじ にんにく キャベツ ねぎ みかん	米 片栗粉 砂糖 植物油 スパゲティ バター	739 32.3 22.4 3.3	
28金	牛乳 ごはん とり肉の風味焼き 里いものサラダ みそ汁	牛乳 とり肉 チーズ まぐろ油漬け みそ 油揚げ みそ	人参 ねぎ 小松菜 玉ねぎ わかめ	米 砂糖 ごま 里いも マヨネーズ 砂糖	704 36.8 25.8 3.1	

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)