令和8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
2	牛乳	牛乳			700
		とり肉 油揚げ	枝豆 コーン しょうが	米 砂糖	
月	こぎつねごはん	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。			26.3
	焼き栗コロッケ			栗 さつまいも じゃがいも パン粉 片栗粉 砂糖 植物油	25.5
	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	3.9
	すまし汁	かまぼこ	白菜		
4	牛乳	牛乳			695
水	ごはん			米	31.7
	野菜とチーズの卵焼き	ウインナー 卵 チーズ	玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ	植物油	23.9
	こんぶあえ	ちくわ	キャベツ きゅうり 人参 こんぶ		3.0
	みそ汁	みそ	あおさ	おふ	
	ヨーグルト	牛乳	寒天	砂糖	
5	牛乳	牛乳			681
木	ごはん			米	40.0
	とり肉のしょうが焼き	とり肉	しょうが	砂糖	18.8
	野菜のそぼろ煮	豚肉	大根 人参 いんげん しょうが	里いも 片栗粉 砂糖	2.8
	みそ汁	豆腐 みそ	ねぎ 椎茸		
6	牛乳	牛乳			727
金	ごはん			米	38.3
	さけのチャンチャン焼き	さけ みそ	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参	バター 砂糖	25.7
	切昆布と大豆の煮物	大豆 ちくわ	人参 昆布	砂糖 植物油	3.2
	大根汁	豚肉	大根 ねぎ しょうが		
9	牛乳	牛乳			682
月	ごはん			米	31.2
	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	23.2
	ゆかりあえ		白菜 きゅうり 人参 赤じそ粉		3.0
	かきたま汁	卵	えのき わかめ	片栗粉	
10	牛乳	牛乳			745
火	ごはん			米	33.5
	チキン南蛮	とり肉	玉ねぎ きゅうり ねぎ にんにく	マヨネーズ 植物油 小麦粉 片栗粉 砂糖	25.8
	エスニックビーフンソテー	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ ピーマン	ビーフン 植物油 砂糖	3.2
	白菜とコーンのスープ		白菜 コーン		
11	牛乳	牛乳			660
水	ごはん			米	32.7
	ハンバーグ	豚肉 とり肉 卵 牛乳	玉ねぎ	パン粉	24.0
	キャベツのたくあんあえ		キャベツ 人参 きゅうり たくあん	ごま	2.6
	みそ汁	みそ 油揚げ	もやし ねぎ		
12	牛乳	牛乳			734
木	カレーライス	豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 にんにく	米 麦 じゃがいも 小麦粉 植物油	23.1
	カリフラワーのサラダ		カリフラワー 人参 きゅうり	マヨネーズ	24.3
					2.0
13	牛乳	牛乳			697
金	ごはん			米	26.4
	つくね焼き	とり肉 かつおぶし	キャベツ しょうが	豚脂 片栗粉 砂糖	27.9
	小松菜のごまマヨあえ	かまぼこ	小松菜 キャベツ	ごま マヨネーズ 砂糖	3.0
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	ねぎ		

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
16 月	牛乳	牛乳			717
	ごはん			米	30.5
	野菜とひき肉の卵焼き	豚肉 卵	たけのこ 人参 玉ねぎ ねぎ	砂糖 植物油	30.3
	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
	みそ汁	みそ	チンゲン菜 しめじ		
17 火	牛乳	牛乳			673
	野菜ラーメン	豚肉 なると	キャベツ 人参 ねぎ しょうが	小麦粉 植物油 動物油脂	28.6
	揚げぎょうざ	とり肉 大豆粉	キャベツ にら にんにく	小麦粉 片栗粉 豚脂 植物油	26.3
	もやしの塩ナムル		もやし 人参 きゅうり	ごま 植物油	4.9
18 水	牛乳	牛乳			715
	ごはん			米	41.9
	とり肉のてり焼き	とり肉		砂糖	20.8
	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	小松菜	さつまいも	
19 木	牛乳 **ふるさと給食の日**	牛乳			683
	ごはん(細江まいひめ)			米(細江まいひめ)	27.1
	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	2.7
	すまし汁		チンゲン菜 人参 まいたけ		
20 金	牛乳	牛乳			700
	豚丼	豚肉	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく こんにゃく	米 麦 砂糖 植物油	24.0
	じゃがいもの和風サラダ	かつおぶし	きゅうり	じゃがいも マヨネーズ 砂糖	21.9
	すまし汁		小松菜	おふ	3.1
24 火	緑茶 **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。			558
	ごはん	米			31.3
	さばのてり焼き	さば	しょうが	砂糖	16.7
	筑前煮	とり肉	ごぼう 人参 いんげん 椎茸 こんにゃく	砂糖 植物油	2.5
	すまし汁		水菜 人参		
25 水	牛乳	牛乳			694
	食パン いちごジャム		いちご果汁	小麦粉 植物油脂 砂糖	28.0
	オムレツ	牛肉 豚肉 卵	玉ねぎ 人参	片栗粉 植物油 砂糖	30.1
	スパゲティサラダ	ハム	きゅうり 人参	スパゲティ マヨネーズ 植物油	3.7
	ミートボールスープ	とり肉 大豆粉	キャベツ 人参 玉ねぎ	小麦粉 片栗粉 砂糖	
26 木	牛乳	牛乳			692
	ごはん			米	37.0
	おからバーグ	おから 牛肉 豚肉 牛乳 卵 みそ	玉ねぎ れんこん 大根	パン粉 砂糖	22.6
	チキンサラダ	とり肉	キャベツ 人参 きゅうり	ごま 砂糖 植物油	3.0
	五目汁	とり肉	大根 人参 ねぎ しょうが		
27 金	牛乳	牛乳			690
	とりごぼうごはん	とり肉 卵	ごぼう 人参 ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 植物油	31.1
	ツナチーズ春巻き	まぐろ油漬け チーズ	人参 しそ葉	小麦粉 片栗粉 植物油	28.0
	白菜ときくらげのスープ	豚肉	白菜 きくらげ		3.8
30 月	牛乳	牛乳			659
	ごはん			米	37.6
	とり肉のみそ焼き	とり肉 みそ		砂糖	18.1
	ひじきの煮物	油揚げ	人参 いんげん ひじき こんにゃく	砂糖 植物油	2.9
	けんちん汁	豚肉	人参 ねぎ	里いも	

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）