

令和6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。
旬の食材は**太字**で表示、旬の食材を使用したオススメメニューには下線を引いています。

静岡県立静岡聴覚特別支援学校(静岡県立静岡聴覚学校)

日	献立名	赤	緑	黄	栄養価
		血や肉や骨のもとになるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1 金	ちゃんめし		茶	11月1日は「静岡市 お茶の日」	米 麦
	ぎゅうにゅう	牛乳			711kcal 23.5g 24.1%
	ごもくかきあげ		玉ねぎ じんじん ごぼう 葉ねぎ とうもろこし		3.0g
	やさいのうまみあえ	塩こんぶ かつお節	キャベツ もやし		
	とんじる	豚肉 豆腐 豆乳 みそ	にんじん だいこん こんにゃく しょうが こまつな		
4 月	振替休日				
5 火	ごはん				米
	ぎゅうにゅう	牛乳		○ 鉄人メニュー ○ 鉄分豊富な「生揚げ」 「豆腐」「こまつな」を使った献立	716kcal 26.6g 30.2%
	いわしのしょうがに	(いわし)	(しょうが)	(砂糖)	2.4g
	こまつなときのしらあえ	豆腐 みそ	しいたけ にんじん 柿 こまつな	三温糖 ごま	
6 水	なまあげとキャベツのみぞしる	みそ 生揚げ	キャベツ 葉ねぎ	三温糖 ごま	
	さつまいもごはん				米 麦 さつまいも 黒ゴマ
	ぎゅうにゅう	牛乳	11月のテーマ食材「さつまいも」を使った給食		725kcal 26.2g 29.4%
	ぼてととおこめのささみカツ	(鶏肉 粉末状大豆たん白)			2.4g
	やさいのごまあえ		もやし ほうれん草 とうもろこし	三温糖 ごま	
	だいこんとえのきのみぞしる	みそ	玉ねぎ だいこん えのき 葉ねぎ		
7 木	パンナコッタ	牛乳 豆乳 ゼラチン			生クリーム 上白糖
	ごはん				米
	ぎゅうにゅう	牛乳			720kcal 28.7g
	なまあげとぶたにくのみぞいため	豚肉 生揚げ みそ	しょうが 茄 にんじん キャベツ	ごま油 三温糖 片栗粉	29.3%
	ちゅうかあえ		にんじん こまつな もやし	ごま油 三温糖	2.3g
8 金	にらたまスープ	卵	玉ねぎ えのき にら	片栗粉	
	ソフトめん				小麦粉
	ぎゅうにゅう	牛乳	11月8日は「いい歯の日」 噛みごたえのある「ごぼう」「れんこん」を使った献立		750kcal 29.3g
	ミートソース	豚肉 豆乳 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト	油 小麦粉 三温糖	33.3%
11 月	ごぼうサラダ	ひじき	ごぼう れんこん とうもろこし	三温糖 ごま	2.2g
	ごはん		11月のテーマ食材「さつまいも」を使った給食		米
	ぎゅうにゅう	牛乳			736kcal 30.2g
	さけのねぎみそやき	鮭 みそ	葱 しょうが	11月11日は「鮭の日」 「鮭」という字に「十一」が2回出てきます	27.1%
	おからサラダ	おから ツナ	にんじん キャベツ	ごま油 三温糖 マヨネーズ 三温糖	2.7g
12 火	けんちんじる	油揚げ こんぶ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ほうれん草	ごま油 さつまいも	
	ごはん				米
	ぎゅうにゅう	牛乳	11月12日は「いいにらの日」		713kcal 28.0g
	にしょくそぼろ	鶏肉 卵	にんじん 枝豆 しょうが	油 三温糖	32.1%
	いそマヨネーズあえ	ハム のり	キャベツ きゅうり	マヨネーズ	2.2g
13 水	もやしとにらのみぞしる	みそ	もやし にら		
	ごはん		11月のテーマ食材「さつまいも」を使った給食		米
	ぎゅうにゅう	牛乳			743kcal 31.9g
	とうふでんがく	豆腐 みそ			23.9%
	ふるさとごもくまめ	大豆 こんぶ 黒はんぺん	にんじん しいたけ こんにゃく	▲ふるさと給食▲ 静岡県産「さつまいも」「しいたけ」「黒はんぺん」を取り入れた献立	2.5g
14 木	さつまいもとたまねぎのみぞしる	みそ	玉ねぎ こまつな		さつまいも
	ごはん				米
	ぎゅうにゅう	牛乳			744kcal 30.5g
	おからいりハンバーグ	豚肉 おから 牛乳 卵	にんにく 玉ねぎ にんじん	油 パン粉 三温糖	28.5%
	かぶのサラダ	ツナ	こまつな かぶ	油	2.5g
15 金	コンソメスープ		玉ねぎ かぼちゃ キャベツ		
	ちらしつし	油揚げ	しいたけ にんじん 枝豆 とうもろこし	米 三温糖	
	ぎゅうにゅう	牛乳			739kcal 30.3g
	あじのたつたあげ	あじ	しょうが 茄 にんじん キャベツ	片栗粉 小麦粉 油	26.0%
	れんこんのごまサラダ		れんこん こまつな にんじん	ごま	3.2g
	とうふとわかめのみぞしる	豆腐 みそ わかめ	葉ねぎ	11月15日は「七五三」 「ちらし寿司」でお祝いします	
	りんご		りんご		

日 月	献立名	赤	緑	黄	栄養価
		血や肉や骨のもとになるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
16 土			学習発表会		弁当の日 16日は給食がありません。 弁当を持ってきてください。
18 月			振替休業日		
19 火	むぎごはん				米 麦
	ぎゅうにゅう	牛乳			30.0g
	あきやさいのチキンカレー	鶏肉 豆乳 ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ しめじ れんこん		28.1% 油 カレールウ さつまいも
	ひじきのマリネ	ひじき チーズ	にんじん 枝豆		2.6g 油 三温糖
20 水	ごはん				米
	ぎゅうにゅう	牛乳			711kcal 29.5g
	さわらのうめマヨやき	さわら	梅		29.3%
	きりぼしだいこんのごもくに	油揚げ ちくわ こんぶ	切り干し大根 しいたけ にんじん こまつな		2.3g
	とうふとキャベツのみそしる	豆腐 みそ わかめ	キャベツ 葉だいこん		
21 木	コッペパン				(小麦粉 ショートニング 上白糖)
	ぎゅうにゅう	牛乳			711kcal 32.2g
	チリコンカン	ペーコン 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん		35.9%
	じゃがチーズ	チーズ			2.4g じゃがいも
	ヨーグルト	ヨーグルト			
22 金	ごはん				*
	ぎゅうにゅう	牛乳			728kcal 29.1g
	さばのゆずみそやき	さば みそ	しょうが ゆず		24.2% 三温糖
	おひたし		もやし にんじん ほうれん草		2.6g
	おすいもの	かまぼこ	だいこん にんじん みつば		さつまいも
	ふかしいも				
25 月	ごはん				*
	ぎゅうにゅう	牛乳			727kcal 29.7g
	わふうミートローフ	豚肉 豆腐 みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん		26.7%
	ひじきとえだまめのにもの	油揚げ ひじき	にんじん れんこん 枝豆		2.6g ごま油 三温糖
	だいこんともやしのみそしる	みそ	もやし だいこん 葉ねぎ		
26 火	ごはん				*
	ぎゅうにゅう	牛乳			868kcal 29.0g
	さばのみそに	さば みそ	しょうが		32.9% 三温糖
	はるさめのごまふうみ		もやし きゅうり こまつな		3.0g 春雨 油 三温糖 ごま
	さつまいもとあぶらあげのみそしる	みそ 油揚げ	玉ねぎ 葉ねぎ		さつまいも
	まっちゃんプリン	牛乳 ゼラチン	抹茶		上白糖
27 水	ごはん				*
	ぎゅうにゅう	牛乳			712kcal 26.6g
	あつやきたまご	(鶏卵)			27.4% (砂糖 植物油)
	ごもくきんぴら	さつま揚げ こんぶ	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく		2.7g ごま油
	なまあげとなめこのみそしる	生揚げ みそ	ほうれん草 なめこ		
28 木	ごはん				*
	ぎゅうにゅう	牛乳			728kcal 30.3g
	のざわなまんじゅう	(大豆粉末 豚肉 鶏すり身 鶏肉 みそ)	(こんにゃく粉 野沢菜漬け キャベツ 玉ねぎ)		25.4% (小麦粉 砂糖 米油)
	やさいのこんぶあえ	塩こんぶ	にんじん もやし こまつな		2.6g ごま油
	おでんに	こんぶ 黒はんぺん うずらの卵 ちくわ 生揚げ	だいこん		
29 金	ごはん				*
	ぎゅうにゅう	牛乳			746kcal 23.7g
	つくねとやさいのあますあん	(鶏肉)	(玉ねぎ) にんじん ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ		31.3% (でん粉 パン粉 砂糖) 油 ごま油 三温糖 片栗粉
	さんしょくナムル		もやし にんじん こまつな		2.8g ごま油 三温糖
	いろいろチングンサイのスープ	鶏肉	チングン菜 トマト		ごま油

和食クイズ

和食クイズに 挑戦してみましょう。

- ① ごはんとみそしるの位置は、どっちが右で、どっちが左?



- ② 調味料を加える順番の「さしあわせ」の「せ」は何？

