

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(静岡県立静岡聾学校)

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	ちゃめし		茶	米 麦	711kcal
金	ぎゅうにゅう	牛乳			23.5g
	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	油 小麦粉	24.1%
	やさいのうまみあえ	塩こんぶ かつお節	キャベツ もやし		3.0g
	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	716kcal
火	ぎゅうにゅう	牛乳			26.6g
	いわしのしょうがに	(いわし)	(しょうが)	(砂糖)	30.2%
	こまつなとかきのしらあえ	豆腐 みそ	しいたけ にんじん 柿 こまつな	三温糖 ごま	2.4g
	なまあげとキャベツのみそしる	みそ 生揚げ	キャベツ 葉ねぎ		
6水	さつまいもごはん			米 麦 さつまいも 黒ゴマ	725kcal
水	ぎゅうにゅう	牛乳			26.2g
	ぼてととおこめのささみカツ	(鶏肉 粉末状大豆たん白)		油 (ポテトフレーク 米粉フレーク でん粉 砂糖 植物油)	29.4%
	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	2.4g
	だいこんとえのきのみそしる	みそ	玉ねぎ だいこん えのき 葉ねぎ		
	パンナコッタ	牛乳 豆乳 ゼラチン		生クリーム 上白糖	
7木	ごはん			米	720kcal
木	ぎゅうにゅう	牛乳			28.7g
	なまあげとぶたにくのみそいため	豚肉 生揚げ みそ	しょうが 葱 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
	にらたまスープ	卵	玉ねぎ えのき にら	片栗粉	
8金	ソフトめん			小麦粉	750kcal
金	ぎゅうにゅう	牛乳			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%
	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
11月	ごはん			米	736kcal
月	ぎゅうにゅう	牛乳			30.2g
	さけのねぎみそやき	鮭 みそ	葱 しょうが	ごま油 三温糖	27.1%
	おからサラダ	おから ツナ	にんじん キャベツ	マヨネーズ 三温糖	2.7g
	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	
12火	ごはん			米	713kcal
火	ぎゅうにゅう	牛乳			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
	もやしとにらのみそしる	みそ	もやし にら		
13水	ごはん			米	743kcal
水	ぎゅうにゅう	牛乳			31.9g
	とうふでんがく	豆腐 みそ		三温糖	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	さつまいも	2.5g
	さつまいもとたまねぎのみそしる	みそ	玉ねぎ こまつな		
14木	ごはん			米	744kcal
木	ぎゅうにゅう	牛乳			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
	コンソメスープ		玉ねぎ かぼちゃ キャベツ		
15金	ちらしずし	油揚げ	しいたけ にんじん 枝豆 とうもろこし	米 三温糖	739kcal
金	ぎゅうにゅう	牛乳			30.3g
	あじのたつたあげ	あじ	しょうが 葱 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そしる	豆腐 みそ わかめ	葉ねぎ		
	りんご		りんご		

日	献立名	赤		緑	黄	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		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	
16土		学習発表会				<div>弁当の日</div> <div>16日は給食がありません。</div> <div>弁当を持ってきてください。</div>
18月		振替休業日				
19火	むぎごはん			11月のテーマ食材「さつまいも」を使った給食	米 麦	810kcal
	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		油 カレールウ さつまいも	28.1%
	ひじきのマリネ	ひじき チーズ	にんじん 枝豆		油 三温糖	2.6g
20水	ごはん			11月20日は「いいかんづつの日」	米	711kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳				29.5g
	さわらのうめマヨやき	さわら	梅		マヨネーズ	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	コッパパン				(小麦粉 ショートニング 上白糖)	711kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳				32.2g
	チリコンカン	ベーコン 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん		油 三温糖 小麦粉	35.9%
	じゃがチーズ	チーズ			じゃがいも	2.4g
	ヨーグルト	ヨーグルト				
22金	ごはん			11月のテーマ食材「さつまいも」を使った給食	米	728kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳				29.1g
	さばのゆずみそやき	さば みそ	しょうが ゆず	11月24日は「和食の日」	三温糖	24.2%
	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			
	ふかししいも				さつまいも	
25月	ごはん				米	727kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳				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		じゃがいも 油 三温糖 片栗粉	26.7%
	ひじきとえだまめののもの	油揚げ ひじき	にんじん れんこん 枝豆		ごま油 三温糖	2.6g
	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			◇◆ 中学部2年生のリクエスト献立 ◇◆	米	868kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳				29.0g
	さばのみそに	さば みそ	しょうが		三温糖	32.9%
	はるさめのごまふうみ		もやし きゅうり こまつな		春雨 油 三温糖 ごま	3.0g
	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	11月のテーマ食材「さつまいも」を使った給食	さつまいも	
	まっちゃプリン	牛乳 ゼラチン	抹茶		上白糖	
27水	ごはん			かみかみ給食 繊維の多い「こんぶ」「ごぼう」、弾力があってかみにくい「こんにやく」「生揚げ」を使った献立	米	712kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳				26.6g
	あつやきたまご	(鶏卵)			(砂糖 植物油)	27.4%
	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 こんにやく		ごま油	2.7g
	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				米	728kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳				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)	(こんにやく粉 野菜漬け キャベツ 玉ねぎ)		(小麦粉 砂糖 米油)	25.4%
	やさいのこんぶあえ	塩こんぶ	にんじん もやし こまつな		ごま油	2.6g
	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				米	746kcal
	ぎゅうにゅう	牛乳				23.7g
	つくねとやさいのあまずあん	(鶏肉)	(玉ねぎ) にんじん ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ		(でん粉 パン粉 砂糖) 油 ごま油 三温糖 片栗粉	31.3%
	さんしょくナムル		もやし にんじん こまつな		ごま油 三温糖	2.8g
	いろどりチンゲンサイのスープ	鶏肉	チンゲン菜 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 ごはんのみそしるの位置は、どっちが右で、どっちが左？



早稲科2424 早稲科2424 : 2424

② 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



(0101) 0101 : 2424