11月 学校給食献立表

神奈川県立藤沢支援学校　　2026-10

日	献立	主な食材と体の中での働き			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		体を作る	熱や力になる	体の調子を整える	
2 月	ご飯 牛乳 すきやき風に 磯和え	ぶたにく, あつあげ, のり, ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, あぶら, さとう	しらたき, にんじん, はくさい, えのきたけ, ほししいたけ, ねぎ, しゅんぎく, ほうれんそう, こまつな, りょくとうもやし	665 kcal 30.0 g 18.7 g 2.3 g
4 水	黒パン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ（和風）	だいず, ぶたにく, ぎゅうにゅう	くろパン, じゃがいも, あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, セロリ, いためたまねぎ, マッシュルーム, カリフラワー, さやいんげん, トマト, ブロッコリー, キャベツ, とうもろこし	643 kcal 30.8 g 20.0 g 2.8 g
5 木	ご飯 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き おひたし けんちん汁	ぶり, みそ, あぶらあげ, とうふ, かつお, こんぶ, ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, たまごふしようマヨネーズ, さといも, ごまあぶら	こまつな, にんじん, はくさい, だいこん, ねぎ, ごぼう, こんにゃく	745 kcal 33.3 g 31.2 g 1.8 g
6 金	タンメン 牛乳 いかのかりん揚げ	こんぶ, ぶたにく, いか, ぎゅうにゅう	ラーメン, あぶら, ごまあぶら, かたくりこ	キャベツ, にんじん, たまねぎ, りょくとうもやし, にら, たけのこ	727 kcal 38.5 g 21.1 g 2.8 g
9 月	ロールパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト ミネストローネ	とりにく, ウインナー, ベーコン, ぎゅうにゅう	ロールパン, バター, じゃがいも, あぶら, マカロニ, さとう	オレンジ, たまねぎ, にんじん, セロリ, ほうれんそう, トマト	680 kcal 36.4 g 24.9 g 3.0 g
10 火	ご飯 牛乳 魚の甘酢あんかけ みそチゲ	しいら, ぶたにく, とうふ, みそ, ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, はくりきこ, かたくりこ, あぶら, さとう, ごまあぶら	たまねぎ, ピーマン, にんじん, はくさい, はくさいキムチ, ぶなしめじ, にら	700 kcal 34.6 g 20.6 g 1.9 g
11 水	豚のしょうが焼き丼 牛乳 だまご汁	ぶたにく, とりにく, ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, あぶら, だまこもち	たまねぎ, キャベツ, にんじん, ごぼう, まいたけ, ねぎ, せり	699 kcal 30.6 g 17.8 g 1.8 g
12 木	きのこスパゲティ 牛乳 ポテトサラダ	ベーコン, とりにく, ぎゅうにゅう	スパゲッティ, あぶら, バター, じゃがいも, たまごふしようマヨネーズ	えのきたけ, ぶなしめじ, エリンギ, しいたけ, たまねぎ, にんじん, アスパラガス, とうもろこし, きゅうり, レモン	638 kcal 27.5 g 21.2 g 1.7 g
13 金	ご飯 牛乳 豚肉とさといもの炒め煮 おひたし	ぶたにく, さつまあげ, ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, さといも, あぶら, さとう, ごまあぶら	だいこん, にんじん, れんこん, たけのこ, ほししいたけ, こんにゃく, さやいんげん, ほうれんそう, はくさい, りょくとうもやし	633 kcal 25.1 g 14.9 g 1.9 g
16 月	チンジャオロース丼 牛乳 春雨スープ	ぶたにく, ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, かたくりこ, ごまあぶら, はるさめ	ねぎ, たけのこ, にんじん, ピーマン, パプリカ, りょくとうもやし, ぶなしめじ, たまねぎ, えのきたけ, こまつな	655 kcal 25.1 g 19.9 g 2.1 g
17 火	赤飯の日（11/23）献立 赤飯 牛乳 筑前煮 ごま酢和え	とりにく, がんもどき, ぎゅうにゅう	せきはん, ごましお, さといも, あぶら, さとう, ごま, ごまあぶら	にんじん, たけのこ, れんこん, ごぼう, こんにゃく, ほししいたけ, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, ぶなしめじ	697 kcal 28.7 g 17.5 g 2.2 g
18 水	ソフトフランス 牛乳 魚の和風きのこソース パンプキンスープ	さわら, ベーコン, ぎゅうにゅう, なまクリーム	ソフトフランス, バター, あぶら	たまねぎ, ぶなしめじ, えのきたけ, ほうれんそう, かぼちゃ, いためたまねぎ	686 kcal 37.1 g 27.5 g 3.0 g
19 木	カレーライス 牛乳 ツナサラダ（ごま）	とりにく, まぐろ, ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, じゃがいも, あぶら	たまねぎ, にんじん, いためたまねぎ, グリンピース, キャベツ, きゅうり	658 kcal 24.3 g 15.1 g 1.9 g
20 金	天ぷらうどん 牛乳 野菜の鰹節和え	こんぶ, かつお, とりにく, えび, ちくわ, かつお, ぎゅうにゅう	うどん, さつまいも, はくりきこ, あぶら, さとう	にんじん, ねぎ, ほししいたけ, ほうれんそう, キャベツ, りょくとうもやし	720 kcal 32.0 g 16.2 g 3.0 g

11月 学校給食献立表

神奈川県立藤沢支援学校　　2026-10

日	献立	主な食材と体の中での働き			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		体を作る	熱や力になる	体の調子を整える	
24 火	ご飯　ホイコーロー 牛乳　わかめスープ	ぶたにく, あつあげ, わかめ, ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ, ごま	キャベツ, ねぎ, にんじん, ピーマン, たけのこ, りょくとうもやし, えのきたけ	634 kcal 26.4 g 18.1 g 2.1 g
25 水	ロールパン　白菜のクリームシチュー 牛乳　カラフルサラダ（サウザン）	とりにく, ぎゅうにゅう	ロールパン, じゃがいも, あぶら, バター, はくりきこ	たまねぎ, にんじん, はくさい, マッシュルーム, ブロッコリー, カリフラワー, パプリカ, とうもろこし	692 kcal 30.3 g 29.4 g 2.9 g
26 木	和食の日（11/24）献立 さつまいもごはん　魚の西京焼き 牛乳　おひたし すまし汁	さけ, みそ, わかめ, はんぺん, かつお, こんぶ, ぎゅうにゅう	こめ, さつまいも, ごま	ほうれんそう, にんじん, はくさい, だいこん, ぶなしめじ	598 kcal 33.4 g 12.6 g 2.3 g
27 金	スパゲティナポリタン　キャベツスープ 牛乳	ぶたにく, ウインナー, ぎゅうにゅう	スパゲッティ, あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, ピーマン, ぶなしめじ, マッシュルーム, トマト, キャベツ, セロリ, ほうれんそう	620 kcal 26.0 g 18.8 g 2.2 g
30 月	☆　ひらめき給食（小６）　☆ ご飯　油淋鶏 麦茶　茹で野菜 ぶどうゼリー　すまし汁	とりにく, かつお, こんぶ	こめ, むぎ, はくりきこ, かたくりこ, あぶら, さとう, ごまあぶら, やきふ	ねぎ, きゅうり, りょくとうもやし, たまねぎ, ぶなしめじ, こまつな	601 kcal 24.3 g 14.8 g 1.6 g

・献立は、材料の都合で変更になる場合があります。
・献立には高等部の提供栄養量が記載してあります。中学部は記載の90%、小学部は記載の60%を目安に提供しています。