令和8年
11月

きゅうしょくよていこんだてひょう

保土ケ谷支援学校

日	曜	こんだて名 主食、おかず	エネルギーになるもの （炭水化物、脂質）	血や肉になるもの （たんぱく質、ミネラル）	体の調子をよくするもの （ビタミン・ミネラル）	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量
2	月	ぶたすきどん　ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる	こめ　あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく　あつあげ	はくさい　にんじん　ながねぎ しらたき　えのき　たまねぎ ほうれんそう	693 18.7	29.8 2.3
4	水	ガパオライス　ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりスープ	こめ　あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず ささみみずに	たまねぎ　にんじん　ピーマン パプリカ　たけのこ　バジル はくさい　チンゲンサイ　レモンかじゅう	702 18.7	33.3 2.7
5	木	セルフきのこごはん　ぎゅうにゅう だいがくいも　さわにわん	こめ　あぶら さつまいも　ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	まいたけ　しめじ　にんじん だいこん　にんじん　たけのこ ほうれんそう	743 18.5	21.2 2.4
6	金	ごはん　ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃんやき　あさりのすましじる	こめ　あぶら バター	ぎゅうにゅう トラウト　あさり とうふ	キャベツ　もやし　にんじん たまねぎ　ピーマン　えのき みつば	703 21.6	32.8 2.2
9	月	まーぼーどうふどん　ぎゅうにゅう はるさめスープ	こめ　あぶら ごまあぶら　かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず とうふ	にんじん　たけのこ　ながねぎ にら　たまねぎ　こねぎ	725 20.5	28.2 2.6
10	火	ごはん　ぎゅうにゅう ぐだくさんおやこに　きゃべつのみそしる	こめ　じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく　たまご	にんじん　たまねぎ　ほししいたけ ほうれんそう　キャベツ　しめじ	709 17.2	30.3 2.7
11	水	あきやさいカレーライス　ぎゅうにゅう とうふスープ	こめ　あぶら カレールー　さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ	たまねぎ　にんじん　まいたけ　たもぎたけ いためたまねぎ　りんごソース　やさいジュース ホールトマトカット　だいこん　ほうれんそう	731 18.6	28.3 2.2
12	木	くろパン　ぎゅうにゅう マーマレードポークソテー　グラッセ スコッチブロス	パン　あぶら かたくりこ　バター もちげんまい	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ　ピーマン　にんじん まいたけ　さやいんげん キャベツ	648 21.8	31.2 2.5
13	金	ミートボールスパゲッティ　ぎゅうにゅう やさいソテー　ヨーグルト	スパゲッティ あぶら　こめこ	ぎゅうにゅう にくだんご ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　しめじ　ほうれんそう ケチャップ　ホールトマトカット　やさいジュース キャベツ　コーン　さやいんげん	706 20.5	27.6 2.5

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

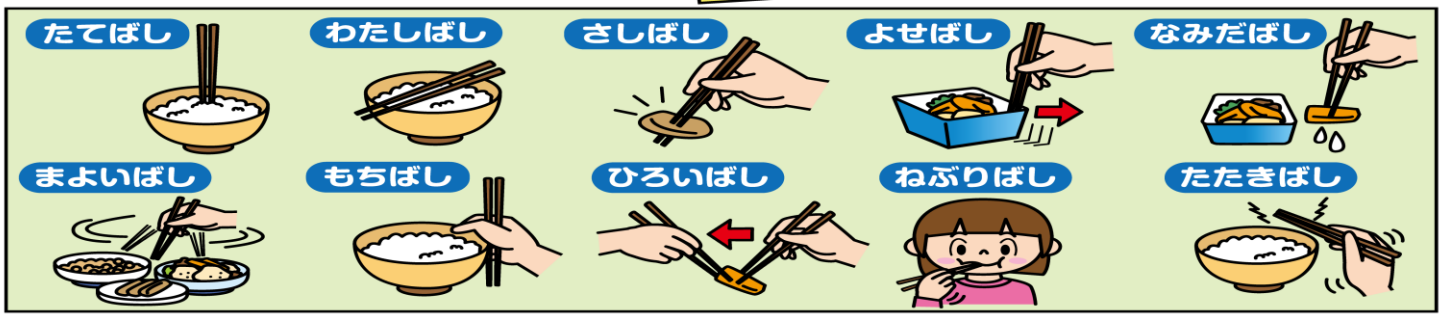
16日以降は裏面へ



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



日	曜	こんだて名 主食、おかず	エネルギーになるもの （炭水化物、脂質）	血や肉になるもの （たんぱく質、ミネラル）	体の調子をよくするもの （ビタミン・ミネラル）	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量
16	月	ごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのみそしる	こめ　あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく　あつあげ こうやどうふ	たまねぎ　にんじん　こんにゃく グリンピース　きりぼしだいこん えのき　こまつな	715 18.7	28.8 2.0
17	火	ビビンバ　ぎゅうにゅう なめこのちゅうかスープ	こめ　あぶら ごまあぶら　ごま かたくりこ　じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ	たけのこ　だいこん　もやし ほうれんそう　にんじん　なめこ チンゲンサイ	693 20.8	30.1 2.3
18	水	まるパン　ぎゅうにゅう とうにゅうシュクメルリ　みかんいりサラダ	パン　さつまいも あぶら　バター こめこ	ぎゅうにゅう とりにく　とうにゅう	たまねぎ　まいたけ　カリフラワー ほうれんそう　キャベツ　きゅうり ブロッコリー　みかんかん	648 21.4	30.7 2.7
19	木	ハッシュドポークライス　ぎゅうにゅう コンソメスープ　ワインゼリー	こめ　あぶら こめこ　じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ　にんじん　いためたまねぎ ケチャップ　キャベツ　しめじ パセリ	756 16.1	27.0 2.3
20	金	○わしょくのひ さつまいもごはん　ぎゅうにゅう さかなのこうみやき　ひじきに　けんちんじる	こめ　さつまいも あぶら　さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら　ひじき　とうふ あぶらあげ　だいず	にんじん　さやいんげん だいこん　こねぎ	713 20.5	31.9 3.1
24	火	○ベイスターズきゅうしょく せいせいりょうカレーライス　ぎゅうにゅう マカロニスープ	こめ　あぶら バター　こめこ じゃがいも　マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ　いためたまねぎ にんじん　やさいジュース　ケチャップ しめじ　オクラ	801 24.7	27.4 2.5
25	水	ごはん　ジョア（プレーン） ぶたにくとこんさいのみそに　おふのすましじる	こめ　あぶら くろざとう	ジョア ぶたにく　おふ あつあげ　とうふ	だいこん　にんじん　ごぼう たけのこ　こんにゃく　さやいんげん えのき　みつば	649 12.5	27.7 2.7
26	木	ツナのわふうスパゲッティ　ぎゅうにゅう やさいのバターソテー　ミニたいやき	スパゲッティ あぶら　バター かたくりこ	ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ　にんじん　しめじ まいたけ　たもぎたけ　さやいんげん キャベツ　ほうれんそう　コーン	685 18.9	33.3 2.8
27	金	○にほんあじめぐり～やまぐち～ ごはん　ぎゅうにゅう にくみそなっとう　おおひら	こめ　あぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく　なっとう とりにく　こうやどうふ	こねぎ　たまねぎ　れんこん にんじん　ほししいたけ　こんにゃく さやいんげん	779 22.1	38.8 3.2
30	月	ごはん　ぎゅうにゅう にくだんごのすぶた　だいこんスープ	こめ　あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう にくだんご　あつあげ とうふ	たまねぎ　にんじん　ピーマン パインかん　たけのこ　ケチャップ だいこん　こねぎ	790 26.3	23.0 3.0

今月の平均栄養価　エネルギー　715kcal　たんぱく質　29.5g　脂質　19.9g　食塩相当量　2.6g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

○和食の日

「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうまみを生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。20日（金）では、秋の旬の食材であるさつまいもごはんが登場します。



○日本味めぐり～山口～

「大平」が山口県東部の郷土料理です。「大平」という平たく大きな蓋つきの碗に入れて、提供することからこの名前で呼ばれています。さまざまな具材を加えた汁の多い煮物 で、大人数が集まるときに提供されます。

「肉みそ納豆」は山口県の学校給食で人気のメニューです！



今月の欠食届の締め切りについて

欠食する日					締め切り日		欠食する日					締め切り日	
11/30	(月)	～	12/4	(金)	11/9	(月)	12/14	(月)	～	12/22	(火)	11/20	(金)
12/7	(月)	～	12/11	(金)	11/16	(月)	1/12	(火)	～	1/15	(金)	12/11	(金)