



# 11月分学校給食予定献立表



神奈川県立伊勢原支援学校

日	曜	献立名	材料と体内でのたらし			調味料	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える					
1	水	食パン 大豆入りキーマカレー フレンチサラダ 牛乳	食パン カレールウ 油 ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 大豆	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース キャベツ ブロッコリー		715	33.0	34.0	3.6
2	木	白菜のシチューライス チキンサラダ 牛乳	ごはん シチュールウ 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 ささみ 生クリーム 白花豆 みそ	たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん キャベツ きゅうり	こしょう 酒	729	32.6	22.7	1.8
3	金	文化の日								
6	月	ごはん 肉野菜炒め さつまいもと大豆のかりんと揚げ 牛乳	ごはん ごま油 でんぷん さつまいも 三温糖	牛乳 豚肉 大豆	にんじん たまねぎ もやし キャベツ しめじ きくらげ にんにく しょうが	中華だし しょうゆ こしょう 減塩しょうゆ	795	31.9	26.1	1.6
7	火	中華風混ぜご飯 肉団子のスープ 牛乳	ごはん ごま油 油 ごま油	牛乳 卵 豚ひき肉 大豆ミート 大豆	にんじん ねぎ めんま 青梗菜 たまねぎ 干し椎茸	中華だし しょうゆ こしょう しょうゆ	713	31.6	24.7	2.8
8	水	コッパパン チリコンカン じゃがいものマヨネーズソテー 牛乳	コッパパン 油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 バター 豚ひき肉 大豆ミート ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト ピーマン パプリカ	ケチャップ ワイン しょうゆ こしょう 中濃ソース	703	31.8	31.2	2.7
9	木	ごはん ブリの和風あんかけ さといものみそ汁 牛乳	ごはん 小麦粉 でんぷん 砂糖 さといも	牛乳 ブリ 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	和風だし 酒 しょうゆ だしパック だし用昆布	776	32.0	29.2	2.2
10	金	塩あんかけスパゲティ ビーンズサラダ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 でんぷん ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉 ミックスビーンズ ツナ	にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう にんにく しょうが ホールコーン	コンソメ しょうゆ こしょう 酒	753	33.2	28.9	2.6
13	月	ごはん 鶏肉の生姜炒め 小松菜と油揚げのみそ汁 牛乳	ごはん ごま油 砂糖 油 砂糖 でんぷん	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	たまねぎ にんじん れんこん しょうが コンク さやいんげん だいこん こまつな	しょうゆ 酒 だしパック	734	29.9	25.6	2.7
14	火	スタミナ丼 ごま和え 牛乳 たい焼き	ごはん 油 でんぷん ごま 砂糖 たい焼き	牛乳 豚肉	たまねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう いら にんじん	みりん しょうゆ 酒	743	32.0	21.6	1.9
15	水	ソフトフランス 牛乳 チーズオムレツ(ケチャップ) コンソメスープ ヨーグルト(レモン)	ソフトフランス じゃがいも 油	牛乳 チーズ 卵 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ キャベツ グリンピース ホールトマト コーン ほうれんそう	しょうゆ こしょう ケチャップ コンソメ	700	33.1	28.7	3.4
16	木	ごはん ソフトひじき サバの塩焼き 豚肉と白菜のみそ汁 牛乳	ごはん 油	牛乳 サバ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん はくさい こまつな	しょうゆ だしパック	711	29.8	30.7	1.7

日	曜	献立名	材料と体内ではたらき			調味料	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			ねつ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちようし ととの 体の調子を整える					
17	金	サンマーマン 中華風和え物 牛乳 ライチゼリー	ホットラーメン ごま油 でんぱん 砂糖 ゼリー	牛乳 豚肉	にんじん もやし ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	ラーメンスープ だしパック だし用昆布 しょうゆ 酒	711	30.3	19.6	3.3
20	月	ごはん 肉豆腐 なます 牛乳	ごはん 砂糖 油	牛乳 豚肉 焼き豆腐	たまねぎ にんじん はくさい 干し椎茸 ねぎ さやいんげん だいこん	和風だし 酒 塩 しょうゆ 酢	684	30.1	18.2	1.7
21	火	ツナピラフ 眞沢山スープ 牛乳 ヨーグルト	ごはん バター 油 さつまいも	牛乳 ツナ ベーコン ヨーグルト	たまねぎ しょうが ミックスベジタブル しめ マッシュルーム かぶ にんじん こまつな	塩 こしょう コンソメ 酒 しょうゆ	772	25.6	28.3	2.5
22	水	ロールパン 鶏肉と豆のトマト煮 チーズ入りサラダ 牛乳	ロールパン 油 じゃがいも 三温糖 ドレッシング	牛乳 鶏肉 チーズ いんげん豆 ひよこ豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム バジル トマトピューレ にんにく キャベツ きゅうり	コンソメ 塩 こしょう ウスターソース	762	33.8	32.3	3.2
23	木	勤労感謝の日								
24	金	きのこうどん 大学芋 牛乳	ゆでめん 三温糖 さつまいも 油 ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ	にんじん まいたけ ねぎ えのきだけ しめじ こまつな 干し椎茸	塩 しょうゆ だしパック だし用昆布 減塩しょうゆ	717	32.1	24.8	3.0
27	月	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のみそ炒め 牛乳	ごはん 油 でんぱん 三温糖	牛乳 鶏肉 みそ	しょうが にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー	こしょう 酒 減塩しょうゆ しょうゆ みりん	711	28.0	25.6	1.3
28	火	中華丼 ナムル 牛乳 みかんゼリー	ごはん 油 ごま油 でんぱん ごま ゼリー	牛乳 豚肉 うずら卵	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ グリーンピース もやし ほうれんそう	中華だし 塩 減塩しょうゆ 酒 しょうゆ	718	29.8	24.2	2.1
29	水	コッパパン 牛乳 サケのクリームソースがけ ミネストローネ 栗のムース	コッパパン 小麦粉 バター 油 じゃがいも 栗のムース	牛乳 サケ 白花豆 ベーコン	たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん さやいんげん	塩 こしょう コンソメ ケチャップ	689	35.8	28.0	3.1
30	木	ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 大根のきんぴら 牛乳	ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごま	牛乳 豚肉 高野豆腐	たまねぎ にんじん れんこん 干し椎茸 さやいんげん だいこん	しょうゆ みりん	737	31.5	22.8	2.0

※天候、配送等の都合により使用する食材、献立等に変更が生じる場合がございます。

☆給食についてのお問い合わせ、感想、要望等ありましたら栄養士までご連絡ください。TEL 0463-93-7916

## 給食だより

### 今月の目標

・命をいただく

・地場産物を知ろう

心をこめて挨拶をしよう



食事の前にする「いただきます」という挨拶には、食材になった動物や植物の命をいただく感謝の意味がこめられています。そして、食事の後にする「ごちそうさま」という挨拶には、食事をつくるのに関わった人々への感謝やいただいた命への感謝の意味がこめられています。私たちが人間は、たくさんの命をいただくことで生きていくことができます。きちんと心をこめて挨拶をしましょう。



### 地場産物のよさを知ろう



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などの良い点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることもつながります。