

11月分 学校給食献立予表

令和7年度

県立瀬谷支援学校

日	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー(kcal)	ひとくちメモ
		主食・飲み物	おかず	血や肉や骨のもとになる食品	エネルギーのもとになる食品	体の調子を整える食品		
4	火	ごはん 牛乳	じゃがマーボー きくらげのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ しょうが にんにく ねぎ きくらげ ちんげんさい	631 23.4 20.3 3	
5	水	あんかけスパゲッティ 牛乳	インディアンサラダ	ぎゅうにゅう ワインナー ベーコン いか	スパゲッティ あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン トマト もやし きゅうり セロリー	654 26.4 26.9 2.9	
6	木	まいたけごはん 牛乳	高野豆腐の煮物 みかんゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ とりにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも	まいたけ にんじん えだまめ しめじ たまねぎ ほししいたけ いんげん	741 30.3 22.4 2.7	あんかけスパゲッティは、愛知県(名古屋市)発祥の料理です。とろみのついたトマト味のソースをたっぷりかけます。 まいたけをはじめとするきのこ類は、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」が豊富に含まれます。
7	金	ロールパン 牛乳	とりにく 鶏肉のドレッシング焼き いんげんとにんじんのソテー マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ワインナー	パン あぶら マカロニ	いんげん にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく	701 32.3 33 3.2	
10	月	ごはん 牛乳	筑前煮 みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ いんげん だいこん ねぎ	648 29.3 19.5 2.9	
11	火	チャーハン お茶	にらスープ アイスクリーム	たまご やきぶた とりにく アイスクリーム	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく にら もやし ほししいたけ コーン	601 21.5 16.3 2.5	
12	水	なすとベーコンのトマトスパゲッティ 牛乳	かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	スパゲッティ あぶら さとう	なす たまねぎ ピーマン パプリカ マッシュルーム トマト にんにく かぼちゃ グリーンアスパラ コーン	674 24.8 25.8 2.6	筑前煮は福岡県の郷土料理です。根菜や鶏肉を炒めて、煮付けます。 中学部3-A リクエストメニュー
13	木	ごはん 牛乳	さばの塩焼き ナムル みそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし にんにく だいこん ほししいたけ ねぎ	709 28.7 32.3 3	
14	金	ソフトフランスパン 牛乳	コーンシチュー きのこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース しめじ キャベツ みずな パプリカ	636 30.6 20.9 2.9	
17	月	チキンライス 牛乳	かぶのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース かぶ えのき ほうれんそう	603 24 18.1 3	
18	火	コッペパン 牛乳	とりにく 鶏肉のブラウンシチュー風 やさい 野菜のマリネ	ぎゅうにゅう とりにく	パン あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト カリフラワー だいこん ブロッコリー パプリカ	655 29.6 27.6 3.7	朝食おすすめ献立 主食+主菜+副菜とバランスよく組み合わせた朝食におすすめの献立です。

曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食育ひとくちメモ	
	主食・飲み物	おかず	血や肉や骨の もとになる食品	エネルギーの もとになる食品	体の調子を 整える食品				
					脂質(g)	食塩(g)			
19 水	カルボナーラ風クリームスパゲッティ ジョア	大根サラダ	ジョア ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハム	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム だいこん きゅうり みずな	670 25.8 25.7 2.4		大根は1年中食べることができますが、秋～冬(旬)に収穫されるものはみずみずしく、より美味しくなります。	
20 木	ピリ辛そぼろ丼 牛乳	中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	しようが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ にら もやし きくらげ	634 27.5 21.5 2.6		さつまいもとれんこんの甘辛揚げは、揚げたさつまいもと鶏肉を、れんこんなどの野菜と一緒に甘辛に仕上げます。	
21 金	ごはん 牛乳	さつまいもとれんこんの甘辛揚げ みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	こめ むぎ さつまいも こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	にんじん れんこん ほししいたけ だいこん ほうれんそう	723 26.6 21.6 3.2		11月24日は 和食の日	
25 火	ごはん 牛乳	とりにく 鶏肉のみりん焼き からし和え さわにわん 沢煮椀	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ ごまあぶら	はくさい こまつな もやし にんじん ごぼう たけのこ みつば えのき	613 33.5 16.2 2.5			
26 水	とりにく 鶏肉ときのこのガーリックピラフ 牛乳	トマトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ あぶら	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ トマト	603 23.6 18.8 3.2		中華丼は、いか、えび、豚肉と様々な野菜を使い、具沢山に仕上げます。	
27 木	ちゅうかどん 中華丼 牛乳	わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび わかめ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ほうれんそう コーン ねぎ ほししいたけ	617 29.4 15 3		魚のバーベキューソースは、揚げた魚にりんごをたっぷり使った手作りのバーベキューソースをかけます。	
28 金	ロールパン 牛乳	さかな 魚のバーベキューソース やさい 野菜ソテー はくさい 白菜スープ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン	パン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	りんご ねぎ にんにく しょうが レモン もやし にんじん ちんげんさい はくさい にら	670 30.3 30.2 3.4			

* * * * 材料の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。 * * * *

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

和食の特徴

- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 正月などの年中行事との密接なかかり