

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
							たんぱく質 (g)	
		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)	
							食塩相当量 (g)	
4	火	ごはん ぎゅうにゅう 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	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。 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
							23.4	
							20.3	
							3	
5	水	あんかけスパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳	インディアンサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー 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 ぎゅうにゅう 牛乳	こうや どうふ にもの 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	
7	金	ロールパン ぎゅうにゅう 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 ウインナー	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 ぎゅうにゅう 牛乳	ちくぜんに 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 ちや 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 ぎゅうにゅう 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	
13	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さばの塩焼き ナムル しる 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	!! 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。
							28.7	
							32.3	
							3	
14	金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 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	

	曜日	献立名		材料と体内での働き			エネルギー (kcal)	食育ひとくちメモ
							たんぱく質 (g)	
		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	だいこん 大根サラダ	ジョア ギゆうにゆう 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	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。
							25.8	
							25.7	
							2.4	
20	木	から ピリ辛そぼろ丼 ぎゅうにゆう 牛乳	ちゅうか 中華スープ	ぎゅうにゆう 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	しょうが 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	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。
							27.5	
							21.5	
							2.6	
21	金	ごはん ぎゅうにゆう 牛乳	さつまいもとれんこんの甘辛揚げ みそ汁	ぎゅうにゆう 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	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。
							26.6	
							21.6	
							3.2	
25	火	ごはん ぎゅうにゆう 牛乳	とりにく 鶏肉のみりん焼き あ からし和え さわ に わん 沢煮 碗	ぎゅうにゆう 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	11月24日は がっつ にち わしよく ひ 和食の日
							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 ぎゅうにゆう 牛乳	トマトスープ	ぎゅうにゆう 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	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。
							23.6	
							18.8	
							3.2	
27	木	ちゅうかどん 中華丼 ぎゅうにゆう 牛乳	わかめスープ	ぎゅうにゆう 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	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。
							29.4	
							15	
							3	
28	金	ロールパン ぎゅうにゆう 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	ぎゅうにゆう 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	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。
							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

- 多様な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わり