11月分 学校給食献立予定表

令和8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) たんぱく質(g) 脂　質(g) 食塩相当量(g)	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		
2	月	ピリ辛そぼろ丼 牛乳	中華スープ りんごのムース	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	665 27.5 21.5 2.6	
4	水	スパゲッティミートソース 牛乳	フルーツサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　グリーンピース にんにく　キャベツ　きゅうり アスパラ　みかん　パイン	677 29.1 21.3 2.1	
5	木	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	
6	金	ロールパン りんごジャム 牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ　にんじん トマト　マッシュルーム グリーンピース キャベツ　コーン	696 32.2 26.1 3.1	
9	月	さつまいもごはん 牛乳	高野豆腐の煮物 ヨーグルト	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく	こめ さつまいも　ごま じゃがいも さとう	しめじ　たまねぎ にんじん　ほししいたけ いんげん	674 27.6 17.7 2.5	
10	火	和風スパゲッティ 牛乳	ほたてのサラダ 栗のムース	ぎゅうにゅう ベーコン かつおぶし ほたて　わかめ	スパゲッティ あぶら バター	たまねぎ　エリンギ マッシュルーム　えのき こまつな　だいこん きゅうり　にんにく	682 29.5 28 2.6	
11	水	ごはん のりの佃煮 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　のりのつくだに	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	663 29.9 19.6 3.3	**はしの日**
12	木	かにチャーハン 牛乳	はるさめスープ	ぎゅうにゅう かに　たまご ぶたにく	こめ　むぎ あぶら はるさめ かたくりこ	ほししいたけ　にんじん ねぎ　にんにく　たけのこ ほうれんそう	620 27.4 19.3 2.9	
13	金	黒パン 牛乳	魚のバーベキューソース 野菜ソテー 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	648 30.5 25.2 2.6	**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。
16	月	鶏ときのこのガーリックピラフ 牛乳	トマトスープ 豆乳の力	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	676 27.4 19.4 3	
17	火	ソフトフランスパン 牛乳	鶏肉のブラウンシチュー風 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	668 29.7 27.6 3	

日	曜日	献立名 主食・飲み物	献立名 おかず	材料と体内での働き 血や肉や骨のもとになる食品	材料と体内での働き エネルギーのもとになる食品	材料と体内での働き 体の調子を整える食品	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質(g) / 食塩相当量(g)	食育ひとくちメモ
18	水	ごはん 牛乳	さつまいもとれんこんの甘辛煮 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	**十日夜 献立**
19	木	なすとベーコンのトマトスパゲッティ 牛乳	かぼちゃのデリサラダ ワインゼリー	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	736 24.9 25.8 2.7	**ボジョレーヌーボー解禁日**
20	金	ごはん 牛乳	鶏肉のみりん焼き からし和え 沢煮椀 みかん	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　みかん	638 33.8 16.3 2.5	**和食の日 献立**
24	火	チーズパン 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	675 33.3 24.1 3.1	
25	水	スパゲッティナポリタン 牛乳	グリーンサラダ フルーツキャロットゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ　にんじん ピーマン　にんにく トマト マッシュルーム　キャベツ きゅうり　アスパラ	664 24 23.6 2.6	
26	木	ごはん 牛乳	ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ かたくりこ　こむぎこ さとう　あぶら ごまあぶら	にんにく　ほうれんそう にんじん　もやし コーン　　ねぎ ほししいたけ	666 28.1 19.5 2.5	
27	金	ハヤシライス 牛乳	えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ　むぎ あぶら じゃがいも	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 キャベツ　きゅうり　えだまめ	737 28.1 26.4 3	
30	月	中華丼 牛乳	もやしスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか　えび	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　もやし にら　ほししいたけ　コーン	642 31.6 16.7 2.8	**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。

＊　＊　＊　＊　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。　＊　＊　＊　＊

はしを上手に使って、きれいに食べよう！

●正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。

②「1」の字を書くように、たてに動かす。

③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。

④上のはしだけを動かして、はし先を開いたり、とじたりする。

（下のはしは動かしません。）

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。

たてばし、わたしばし、さしばし、よせばし、なみだばし、まよいばし、もちばし、ひろいばし、ねぶりばし、たたきばし

きょうのこんだて

コラム

●瀬谷支援の給食こだわり

瀬谷支援学校の調理員は１２名おり、毎日朝早くから給食を作っています。

給食には、たくさんのこだわりが詰まっています。
２４日(火)に予定している「コーンシチュー」に使うホワイトルウは、昔からの伝統で、小麦粉・バター・牛乳を使って手作りしています。

児童生徒のみなさんに、いつも美味しく食べてもらえるように、調理員一同心を込めて頑張っています。