



令和6年度11月分 学校給食予定献立表



神奈川県立高津支援学校

日	主食	牛乳	おかず・そのほか	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	メモ
1 金	そぼろ豆腐丼	○	わかめともやし中華あえ 湘南ゴールドゼリー	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、 わかめ、牛乳	米、麦、ごま油、三温糖、 片栗粉、いりごま	おろしにんにく、おろししょうが、に んじん、長ねぎ、にら、干しいたけ、 キャベツ、もやし	744 kcal 29.5 g 24.5 g 2.3 g	11月になります。だんだん寒 くなってきましたね。体温を 上げるためにもしっかりと食 べて冬本番に備えましょう。
5 火	ハヤシライス	○	キャベツのサラダ(あえもの)	ぶた肉、ツナ、牛乳	米、麦、大豆油、じゃがい も、三温糖	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、 ぶなしめじ、おろししょうが、おろし にんにく、キャベツ、きゅうり、ホー ルコーン	761 kcal 35.7 g 23.3 g 2.5 g	ハヤシライスのマッシュルー ムとぶなしめじに含まれるビ タミンDにはカルシウムの吸 収率を上げる働きがありま す。
6 水	麦ご飯	○	肉豆腐 ひじきサラダ(和風ドレ) ラフランスゼリー	ぶた肉、焼き豆腐、芽ひ じき、牛乳	米、麦、大豆油、じゃがい も、三温糖、しらたき	白菜、にんじん、長ねぎ、しいたけ、ぶ なしめじ、えのき、キャベツ、赤パプ リカ、黄パプリカ、きゅうり、	724 kcal 31.4 g 19.0 g 1.3 g	肉豆腐というのはすき焼き風 の煮物料理です。ぶた肉、焼 き豆腐、野菜、きのこを甘 じょっぱい味付けで煮て作り ます。
7 木	ガバオライス	○	ツナサラダ(ごまドレ)	鶏ひき肉、ツナ、牛乳	米、三温糖、大豆油、ご ま油	おろしにんにく、玉ねぎ、にんじん、 赤パプリカ、パプリカ、キャベツ、い んげん、ホールコーン	691 kcal 39.5 g 15.9 g 1.4 g	ガバオライスのガバオとは 「パジル」という意味のタイ の国の料理です。パジルのさ わやかな香りが食欲をそそり ます。
8 金	黒パン	○	ミートボールスープ コールスローサラダ(あえもの) ぶどうゼリー	ミートボール、豚ひき 肉、ハム、牛乳	パン、油、片栗粉、三温 糖、マヨネーズ	おろししょうが、白菜、にんじん、玉 ねぎ、干しいたけ、ほうれん草、 キャベツ、ホールコーン	783 kcal 26.4 g 30.0 g 3.9 g	コールスローサラダはオラン ダ語でキャベツサラダを意味 する「コール スラ」が語源 のサラダです。
11 月	豚角煮丼	○	ビーフンスープ	豚肉、うずらの卵、牛乳	米、油、三温糖、かたく り粉、ビーフン、ごま油	玉ねぎ、長ねぎ、たけのこ、しいたけ、 チンゲンサイ、ほうれんそう、キャベ ツ、にんじん、もやし	730 kcal 32.5 g 22.0 g 2.5 g	角煮とは中華料理に由来する 角切りにした食材を調味料で煮 た料理のことで、角切りにし たぶた肉を柔らかく煮て作り ます。
12 火	ぶどうパン	○	ABCスープ フレンチサラダ(あえもの)	ぶた肉、牛乳	パン、じゃがいも、アル ファベットマカロニ、オ リーブ油、三温糖	ミックスベジタブル、ほうれん草、玉 ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、に んじん、きゅうり、ホールコーン、レ モン果汁	775 kcal 30.1 g 19.3 g 2.4 g	ABCスープはアルファベッ トの形をしたマカロニが入っ たスープです。アルファベッ トはA～Zまでの26字、O ～9までの10字の36文字 あります。
13 水	カレーソースバゲッティ	○	彩りサラダ(サウザンドレ)	鶏ひき肉、牛乳	スパゲッティ、大豆油	玉ねぎ、にんじん、セロリ、おろし にんにく、おろししょうが、グリン ピース、ホールトマト、キャベツ、赤 パプリカ、ホールコーン、いんげん	715 kcal 33.6 g 24.0 g 1.7 g	カレーの軸となる香辛料に 「クミン」「ガラムマサラ」 「ウコン」「チリペッパー」 等があり、配合により味の印 象が変わります。
14 木	タコライス	○	もずくスープ 杏仁豆腐	豚ひき肉、粉チーズ、も ずく、絹ごし豆腐、ロー スハム、牛乳	米、麦、大豆油、三温糖	ピーマン、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パ プリカ、おろしにんにく、ホールトマ ト、キャベツ、長ねぎ、チンゲン菜、干 しいたけ	769 kcal 31.7 g 27.5 g 4.1 g	タコライスはメキシコ料理のタコス の具をご飯の上に乗せた洋風料理で す。ご飯をよそい、キャベツ、タコ スミートの順にのせ、粉チーズか けて食べてください。
15 金	クアジュージー	○	かぼちゃのみそ汁 シークワサーゼリー	豚肉、昆布、牛乳、油揚げ	米、油、三温糖	にんじん、しいたけ、グリンピース、 ほうれんそう、かぼちゃ、長ねぎ	702 kcal 28.1 g 20.9 g 2.3 g	クアジュージーのクアは堅 い、ジュージーは炊き込みご 飯という意味の沖縄発祥の炊 き込みご飯のことで給食では 炊いたご飯に後から具を混ぜ 込みます。
18 月	ツナそぼろ丼	○	春雨スープ カップヤクルト	ツナ、高野豆腐、鶏も も肉、きざみのり、牛乳、 カップヤクルト	米、三温糖、はるさめ	にんじん、しいたけ、おろししょう が、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ほ うれん草	737 kcal 36.1 g 17.8 g 2.8 g	今週はしっかり食べよう強化 週間です。苦手な食べ物はあ りませんか?なるべく与えら れた量を食べる努力をしま しょう。
19 火	ふきよせご飯	○	変わりおでん	鶏もも肉、油揚げ、さつ ま揚げ、ウィンナー、ち くわ、生揚げ、うずらの 卵、ひじき、こんぶ、牛乳	米、麦、じゃがいも、板こ んにやく	にんじん、グリンピース、干しいた け、大根、白菜	771 kcal 35.9 g 25.5 g 4.3 g	ふきよせご飯のふきよせは ご飯に入った具の様子が木枯 らして寄せ集められた色とり どりの木の葉、木の実、枝の ようにみえることから名づけら れています。
20 水	五目ご飯	○	沢煮わん わかめのサラダ	油揚げ、豚もも肉、わか め、牛乳	米、麦、三温糖、いりご ま、ごま油、つきこん にやく	ごぼう、にんじん、しいたけ、大 根、長ねぎ、ぶなしめじ、白菜、ほ うれん草、きゅうり、もやし	655 kcal 22.3 g 21.9 g 2.6 g	11月24日はいい日本食とい う語呂合わせから指定されて おり、それにちなんで献立で す。沢煮わんは、かつおの お出汁を使用しています。
21 木	かながわ県産品 学校給食デー 県産品カレーライス	○	県産品福神漬けあえ	豚もも肉、牛乳	米、麦、大豆油、じゃがい も	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり	734 kcal 29.3 g 21.0 g 2.0 g	神奈川県産品学校給食デーで す。神奈川県産の食材を使用 したカレーを提供します。 地産地消の良さについてご家 庭で話題にしてみましよう。
22 金	チーズパン	ジ ョ ア	うずらの卵のクリーム煮 小松菜とコーンのサラダ (ごまドレ)	鶏もも肉、うずらの卵、 牛乳、脱脂粉乳、ジョア	パン、大豆油、バター、薄 力粉	にんじん、玉ねぎ、グリンピース、小 松菜、ホールコーン、キャベツ	781 kcal 26.5 g 26.0 g 2.9 g	【うずらの卵のトリビア】 うずらの卵の殻の模様は卵を 産む親鳥の羽の模様と同じに なるといわれています。
25 月	ピタパン	○	チリコンカン チキンサラダ(フレンチ)	豚ひき肉、大豆、ほぐし さき、牛乳	ピタパン、じゃがいも、 大豆油	玉ねぎ、にんじん、マッシュルー ム、おろしにんにく、ホールトマ ト、アスパラガス、キャベツ、きゅ うり、もやし	693 kcal 46.6 g 27.1 g 2.7 g	ピタパンとは古代エジプトが 起源といわれるパンのことで す。「ピタ」にはヘブライ語 でアラブのという意味があり ます。ギリシャやエジプト、 ヨルダン、イスラエルなどの 地域で食べられています。
26 火	ほうれん草のクリームスパゲッティ	○	ビーンズサラダ(マヨネーズ)	鶏もも肉、牛乳、脱脂粉 乳、大豆	スパゲッティ、大豆油、 薄力粉、バター	玉ねぎ、ぶなしめじ、マッシュ ルーム、ほうれん草、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、枝豆	778 kcal 32.9 g 30.5 g 2.1 g	【スパゲッティトリビア】 スパゲッティの原料になる小 麦は「デュラム小麦」という 種類の小麦を使っています。 一般的な小麦粉より黄色で 様々な形に加工されます。
27 水	生揚げそぼろ丼	○	すまし汁	生揚げ、豚肉、絹ごし豆 腐	米、麦、三温糖、大豆油	玉ねぎ、たけのこ、ピーマン、ぶ なしめじ、キャベツ、にんじん、ほ うれん草、長ねぎ	742 kcal 35.4 g 25.0 g 2.3 g	生揚げは別名「厚揚げ」とも 呼ばれます。豆腐を油で揚 げるときに油揚げになる前に 取り出したものです。とくに 木綿豆腐を揚げたものを示し ます。
28 木	ホイコーロー丼	○	かきたま汁	豚もも肉、生揚げ、絹ご し豆腐、たまご、牛乳	米、麦、三温糖、大豆油、 ごま油、片栗粉	キャベツ、長ねぎ、にんじん、玉 ねぎ、青ピーマン、おろしにんにく、 小松菜	717 kcal 32.0 g 24.1 g 2.2 g	漢字で「回鍋肉」と書き、肉 と野菜を炒めている様子から 名づけられた中華料理です。 どんぶりにご飯をよそい、ホ イコーローをのせて食べてく ださいね。
29 金	ソフトフランス ブルーベリージャム	○	ポルシチ マカロニサラダ(マヨネーズ)	豚肉、クリーム、ロー スハム、牛乳	パン、じゃがいも、大豆 油、三温糖、バター、マカ ロニ、マヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、おろしにんにく、 乾燥ピーツ、パセリ、キャベツ、きゅ うり、ホールコーン、ホールマト	722 kcal 29.3 g 21.2 g 2.9 g	ポルシチの赤い色は赤ワイン やホールマト、乾燥ピーツ の粉を使用しています。にん じん、玉ねぎ、じゃがいも、 豚肉を炒めてから、調味料で 煮込みます。

**原材料の都合や本校の現状状況により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 **

**配慮食では食形態に合わせ、使用食材を一部変更することがあります。 **

**紙皿を使用した給食を提供します。ご承知ください。 **

**11月24日はいいにほんしよくの日です。一汁三菜やお出汁を使った料理など日本食についてご家庭でぜひ話題にしてみてください。 **