

# 11 月 よていこんだてひょう

## 横浜ひなたやま支援学校

日	曜	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 価	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	I初値 - たんぱく質	脂質 食塩相当量
4	火	ミートソーススパゲッティ 牛乳 野菜のごまドレッシングあえ	スパゲッティ 油 小麦粉 上白糖 ごま	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト キャベツ もやし きゅうり	700Kcal 31.3g	23.5g 2.0g
5	水	ねぎ塩豚丼 牛乳 野菜のあえもの じゃがいものみそ汁	精白米 油 ごま油 でんぷん じゃがいも	牛乳 豚肉 わかめ	たまねぎ 長ねぎ にんにく もやし レモン こまつな キャベツ にんじん	695Kcal 33.5g	19.0g 2.5g
6	木	ロールパン 牛乳 ポトフ ツナサラダ	パン 油 じゃがいも 上白糖 バター	牛乳 豚肉 ツナ	はくさい にんじん たまねぎ だいこん セロリー キャベツ きゅうり	685Kcal 32.4g	29.9g 2.8g
7	金	ごはん 牛乳 鶏肉と豆腐のチリソース煮 中華コーンスープ	精白米 油 ごま油 でんぷん 三温糖	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ 長ねぎ しょうが にんにく とうもろこし ほうれん草	711Kcal 30.9g	20.2g 2.5g
10	月	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ	精白米 油 小麦粉 バター じゃがいも 上白糖	牛乳 豚肉	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	730Kcal 27.8g	21.1g 2.2g
11	火	ロールパン 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜ソテー マカロニスープ	パン 油 三温糖 じゃがいも マカロニ	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん こまつな パセリ	700Kcal 32.1g	32.1g 2.9g
12	水	ごはん 牛乳 回鍋肉 中華スープ	精白米 油 三温糖 でんぷん ごま油 ごま	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん 長ねぎ ピーマン たまねぎ しょうが 干しいたけ にんにく だいこん もやし	691Kcal 30.7g	20.1g 2.1g
13	木	ごはん 牛乳 さわらの南部焼き はくさいの煮びたし だいこんのみそ汁	精白米 三温糖 白ごま 黒ごま	牛乳 さわら ちくわ 油揚げ	はくさい 長ねぎ にんじん だいこん こまつな えのき	694Kcal 36.0g	20.2g 2.8g
14	金	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのうま煮 はくさいのみそ汁	精白米 じゃがいも 三温糖 つきこんにゃく	牛乳 豚肉 大豆 生揚げ 油揚げ	にんじん たまねぎ 干しいたけ はくさい さやいんげん だいこん 長ねぎ	742Kcal 35.1g	21.8g 2.7g
17	月	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ビーフンソテー だいこんのスープ	精白米 油 三温糖 ごま ビーフン	牛乳 鶏肉	キャベツ もやし にんじん たけのこ たまねぎ だいこん とうもろこし ほししいたけ	719Kcal 29.9g	22.0g 2.3g
18	火	チキントマトスパゲッティ 牛乳 わかめサラダ	スパゲッティ 油 バター 上白糖	牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン セロリー にんにく トマト マッシュルーム キャベツ とうもろこし きゅうり	711Kcal 31.6g	26.8g 2.4g

日	曜	献立名	材 料 と 体 内 で の 働 き			栄 養 価	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	I類 -	脂質
						たんぱく質	食塩相当量
19	水	ごはん 牛乳 肉じゃが なめこのみそ汁	精白米 油 じゃがいも 三温糖 しらたき	牛乳 豚肉  豆腐	たまねぎ にんじん さやいんげん なめこ 長ねぎ ほうれんそう	712Kcal  32.5g	18.7g  2.6g
20	木	ロールパン 牛乳 チリコンカン ささみのサラダ	パン 小麦粉 油 マカロニ じゃがいも	牛乳 豚肉 金時豆 大豆 鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり	726Kcal  34.4g	29.2g  2.8g
21	金	ごはん 牛乳 鶏肉と根菜の甘辛煮 わかめのみそ汁	精白米 油 つきこんにゃく 三温糖	牛乳 鶏肉  わかめ 油揚げ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ たけのこ さやいんげん ほししいたけ はくさい	697Kcal  29.7g	20.8g  2.9g
26	水	豚丼 牛乳 野菜のごまあえ かぼちゃのみそ汁	精白米 油 三温糖 上白糖 ごま	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ しょうが にんにく かぼちゃ しめじ 長ねぎ	735Kcal  35.7g	20.0g  2.9g
27	木	揚げパン 牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮 切り干し大根のサラダ	パン 油 グラニュー糖 じゃがいも 上白糖 ごま	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリンピース セロリー とうもろこし 切り干し大根 にんにく	717Kcal  27.6g	31.4g  2.6g
28	金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの煮物 けんちん汁	精白米 油 三温糖 さといも こんにゃく	牛乳 さば ひじき 油揚げ 豆腐	にんじん れんこん さやいんげん だいこん 長ねぎ ごぼう	810Kcal  32.9g	34.1g  2.4g

\*学校行事や食材料の関係で献立が変更になることもありますので御了承ください。

### 11月23日は勤労感謝の日

毎日の給食は、たくさんの方の関わりによって作られています。残さず食べること、好ききらいしないこと、食器をていねいにあつかうことも、給食を作ってくれる人たちに感謝することにつながります。まわりの人たちに対する思いやりの心を大切にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。