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	Eネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
2	月	ごはん　牛乳　鶏肉のから揚げ 紅白なます　お祝いすまし汁 デザートセレクト（１つ選ぶ） バニラアイス　プリン　いちごのスティックケーキ	精白米　小麦粉 でんぷん　油　上白糖 バニラアイス　プリン いちごのスティックケーキ	牛乳　鶏肉 なると　豆腐	にんにく　しょうが 大根　にんじん えのきだけ　長ねぎ	708Kcal 32.0g	21.2g 2.3g
4	水	きのこのクリームスパゲッティ 牛乳 海藻サラダ	スパゲッティ　油 バター　小麦粉 上白糖	牛乳　鶏肉 調理用牛乳 わかめ	たまねぎ　にんじん　しめじ えのきだけ　マッシュルーム グリーンピース　キャベツ きゅうり　コーン	773Kcal 33.1g	28.0g 2.5g
5	木	ロールパン　牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ いちごジャム	ロールパン じゃがいも　油 三温糖　マカロニ 上白糖　いちごジャム	牛乳　大豆 豚肉　ツナ	たまねぎ　にんじん セロリー　トマト キャベツ　きゅうり	794Kcal 35.8g	29.6g 3.0g
6	金	ごはん　牛乳 さわらの南部焼き 白菜と長ねぎの煮びたし 豚汁	精白米　上白糖 ごま　ごま油 三温糖　油 じゃがいも	牛乳　さわら 油揚げ　豚肉 みそ	白菜　長ねぎ にんじん　たまねぎ	761Kcal 37.9g	24.6g 2.9g
9	月	ビビンバ 牛乳 中華スープ みかんゼリー	精白米　三温糖 油　ごま油 ごま　みかんゼリー	牛乳　豚肉	にんにく　しょうが ほうれんそう　もやし にんじん　チンゲンサイ しいたけ	753Kcal 28.9g	26.2g 2.3g
10	火	スパゲッティみそソース もっとカルシウム（りんご味） フレンチサラダ	スパゲッティ　油 三温糖　小麦粉 もっとカルシウム 上白糖	豚肉　大豆 みそ	たまねぎ　にんじん セロリー　しょうが にんにく　グリーンピース キャベツ　きゅうり	724Kcal 27.0g	19.1g 3.0g
11	水	チャーハン 牛乳 焼きギョーザ 白菜のスープ	精白米　油	牛乳　ベーコン ギョーザ	にんじん　長ねぎ たまねぎ　グリーンピース コーン　白菜 もやし　しいたけ	724Kcal 21.7g	24.5g 2.8g
12	木	サンドパン　牛乳 タンドリーチキン 野菜のソテー じゃがいものスープ	サンドパン　油 じゃがいも	牛乳　鶏肉 プレーンヨーグルト ベーコン	しょうが　にんにく キャベツ　にんじん たまねぎ　コーン こまつな	708Kcal 32.8g	33.7g 3.0g
13	金	ごはん　牛乳 さばの照り焼き はるさめサラダ えのきのみそ汁	精白米　上白糖 はるさめ　油	牛乳　さば わかめ　豆腐 みそ	しょうが　きゅうり にんじん　えのきだけ たまねぎ	807Kcal 31.4g	32.4g 2.7g

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	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
16	月	ごはん 牛乳 豚肉と豆腐のチリソース煮 中華コーンスープ	精白米　でんぷん 油　三温糖 ごま油	牛乳　豚肉 豆腐　ベーコン	にんじん　長ねぎ たけのこ　しいたけ しょうが　にんにく　コーン たまねぎ　ほうれんそう	755Kcal 30.0g	23.5g 2.5g
17	火	鶏なんばんうどん 牛乳 赤魚の香味焼き いんげんのごまあえ	うどん　三温糖 でんぷん　上白糖 ごま	牛乳　鶏肉 なると　赤魚	しめじ　ほうれんそう 長ねぎ　にんじん しいたけ　しょうが にんにく　さやいんげん	745Kcal 43.7g	18.4g 3.0g
18	水	ごはん　牛乳 鶏肉のしょうが焼き 野菜のさっぱり炒め とうふ汁	精白米　上白糖 ごま油	牛乳　鶏肉 豚肉　豆腐 油揚げ	しょうが　たまねぎ キャベツ　にんじん こまつな	713Kcal 33.8g	23.5g 2.3g
19	木	きなこ揚げパン 牛乳 カレースープ 切り干し大根のサラダ	コッペパン　油 グラニュー糖 じゃがいも　上白糖 油　ごま	牛乳　きなこ 豚肉	たまねぎ　にんじん セロリー　切り干し大根 きゅうり　コーン	715Kcal 30.7g	29.7g 3.0g
⇨ 20	金	ごはん　牛乳 あじのごまみそ焼き ひじきの煮物 のっぺい汁	精白米　三温糖 ごま　じゃがいも でんぷん	牛乳　あじ みそ　ひじき さつまあげ　油揚げ 豚肉	にんじん　えだまめ 大根　長ねぎ　ごぼう	725Kcal 39.6g	17.9g 2.6g
24	火	よこひな祭の振替休業 					
25	水	豚丼 牛乳 田舎汁 ヨーグルト	精白米　三温糖 油　じゃがいも	牛乳　豚肉 油揚げ　みそ ヨーグルト	たまねぎ　しょうが にんにく　大根 しめじ　にんじん	770Kcal 37.7g	20.8g 2.3g
26	木	ごはん 牛乳 酢豚 ビーフンスープ	精白米　でんぷん 油　じゃがいも ごま油　三温糖 ビーフン	牛乳　豚肉 鶏肉	しょうが　たまねぎ にんじん　ピーマン たけのこ　白菜 えのきだけ	781Kcal 29.1g	22.7g 2.4g
27	金	ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーのサラダ	精白米　じゃがいも 油　小麦粉 バター　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 ブロッコリー　コーン	795Kcal 32.5g	23.8g 2.5g
30	月	ロールパン ジョア（プレーン） クリームシチュー ツナサラダ	ロールパン　油 じゃがいも　マカロニ 小麦粉　バター 上白糖	ジョア　鶏肉 調理用牛乳 ツナ	たまねぎ　にんじん しめじ　キャベツ きゅうり	758Kcal 30.1g	32.7g 3.2g

＊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24日（火）は、和食の日です。**

11月24日（火）は11（いい）２４（日本食）の語呂合わせから、「和食の日」となっています。
2013年に「和食」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。
給食では、11月20日（金）に、和食の基本である「だし」を使ったのっぺい汁とひじきの煮物、和食に欠かせない「みそ」を使用したあじのごまみそ焼きの献立にしました。

11月2日（月）　横浜ひなたやま支援学校の開校記念日給食です。デザートのセレクトがあります