



11月 よていこんだてひょう

横浜ひなたやま支援学校

日	曜日	献立名	材料と体内での働き			栄養価	
			熱や力になるもの	ち血や肉になるもの	からだの調子を整えるもの	たんぱく質	脂質
1	きん	★ナン チキンカレー フレンチサラダ ヨーグルト	★ナン 油 上白糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり	627Kcal 27.0g	24.9g 3.3g
5	か	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 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	717Kcal 32.0g	23.6g 2.0g
6	すい	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 ごま油 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	712Kcal 33.8g	19.1g 2.5g
7	も	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
8	きん	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 ごま油 でんぷん 三温糖	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐 鶏卵	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく とうもろこし ほうれん草	767Kcal 34.1g	23.2g 2.5g
11	げ	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ	精白米 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	747Kcal 28.1g	21.1g 2.2g
12	か	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
13	すい	ごはん 牛乳 回鍋肉 中華スープ	精白米 ごま油 でんぷん 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	708Kcal 31.0g	20.1g 2.1g
14	も	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 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	711Kcal 36.3g	20.3g 2.8g
15	きん	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	759Kcal 35.4g	21.9g 2.7g
18	げ	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ビーフソテー だいこんのスープ	精白米 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 干しいたけ	736Kcal 30.2g	22.0g 2.3g
19	か	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 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	728Kcal 32.3g	26.9g 2.4g

日	曜	献立名	材料と体内での働き			栄養価	
			ねつ ちから 熱や力になるもの	ち にく 血や肉になるもの	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの	I値 - たんぱく質	脂肪 しょくえん 食塩 しょうじょう 相当量
20	水	ごはん 牛乳 肉じゃが なめこのみそ汁	せいはいまい ねつ ちから 精白米 油 じゃがいも さんおんとう 三温糖 つきこんにやく	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉 とうふ 豆腐	たまねぎ にんじん さやいんげん なめこ なが 長ねぎ ほうれんそう	729Kcal 32.8g	18.7g 2.6g
21	木	ロールパン 牛乳 チリコンカン ささみサラダ	パン 小麦粉 油 マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉 きんときめ 金時豆 だいず とりにく 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
22	金	ごはん 牛乳 鶏肉と根菜の甘辛煮 わかめのみそ汁	せいはいまい ねつ ちから 精白米 油 つきこんにやく さんおんとう 三温糖	ぎゅうにゅう とりにく 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 干しいたけ はくさい	714Kcal 30.0g	20.9g 2.9g
26	火	豚丼 牛乳 野菜のごまあえ かぼちゃのみそ汁	せいはいまい ねつ ちから 精白米 油 さんおんとう 三温糖 しょうはくとう 上白糖 ごま	ぎゅうにゅう ふたにく 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	752Kcal 36.0g	20.0g 2.9g
27	水	★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	★コッパン 油 グラニュー糖 じゃがいも しょうはくとう 上白糖 ごま	ぎゅうにゅう とりにく 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	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの煮物 けんちん汁	せいはいまい ねつ ちから 精白米 油 さんおんとう 三温糖 さといも こんにやく	ぎゅうにゅう さば 牛乳 さば ひじき 油揚げ とうふ 豆腐	にんじん れんこん さやいんげん だいこん なが 長ねぎ ごぼう	823Kcal 34.1g	34.8g 2.4g
29	金	ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 すまし汁	せいはいまい ねつ ちから 精白米 油 つきこんにやく さんおんとう 三温糖 でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく 牛乳 豚肉 や 焼きふ	たまねぎ にんじん グリンピース たけのこ こまつな なが 長ねぎ	754Kcal 27.8g	22.7g 2.3g

*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1日(金)の「ナン」と、27日(水)の「揚げパン」のコッパンはフードサービスユニットの手作りです。

11月23日(土)は勤労感謝の日

毎日の給食は、たくさんの人たちによって作られています。残さず食べること、好き嫌いしないこと、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。まわりの人たちに對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。

給食ができあがるまでには、どんな人たちが関わっているのでしょうか？

えいようし 栄養



うし ぶた とり そだ らくのうか
牛、豚、鶏を育てている酪農家のみなさん



きゅうしよくとうばん 給食当番さん



こめ やさい つかのうか
米や野菜などを作る農家のみなさん

ちょうりいん 調理員さん



しょくざい とど 食材を届けてくれるみなさん

ぎゅうにゅうや 牛乳屋さん



さかな りょうし 魚をとる漁師のみなさん