

# 11月給食献立予定表



令和2年度

呉特別支援学校

| 日・曜 | 献立名                                     | 主な材料                            |                                       |  | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g) |
|-----|---|---------------------------------|---------------------------------------|--|----------------------------------|
|     |   | 赤 (主に体をつくる)                     | 黄 (主に熱や力のもとになる)                       | 緑 (主に体の調子を整える)                                       |                                  |
| 2月  | ごはん<br>豚肉のしょうが焼き 白菜の昆布和え<br>五目みそ汁 牛乳    | 牛乳<br>豚肉 塩昆布                    | こめ<br>油                               | しょうが 玉ねぎ<br>白菜 きゅうり にんじん<br>大根 ごぼう ねぎ                | 771<br>33.3<br>25.9              |
| 4水  | ごはん<br>さばの煮つけ 即席漬け<br>豆腐汁 牛乳            | 牛乳<br>さば<br>豆腐 かまぼこ             | こめ<br>さとう ごま                          | しょうが キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ えのきたけ<br>ねぎ                    | 693<br>35.9<br>20.6              |
| 5木  | クロワッサン<br>チキンピーズ<br>ひじきのごまマヨネーズ和え 牛乳    | 牛乳<br>鶏肉 大豆 ひよこ豆<br>ツナ ひじき      | クロワッサン<br>じゃがいも 油 さとう<br>マヨネーズ(ノンエッグ) | 玉ねぎ にんじん カリフラワー<br>にんにく キャベツ<br>きゅうり                 | 818<br>33.3<br>42.2              |
| 6金  | 麦ごはん<br>高野豆腐の甘酢あんかけ<br>けんちん汁 牛乳         | 牛乳<br>高野豆腐 豚肉<br>豆腐             | こめ むぎ<br>油 さとう でんぷん                   | 玉ねぎ にんじん たけのこ<br>グリーンピース 大根 にんじん<br>ごぼう しいたけ ねぎ      | 782<br>37.3<br>24.6              |
| 9月  | ごはん<br>がんと野菜のオイスターソース炒め<br>豚汁 牛乳        | 牛乳<br>がんとどき<br>豚肉 油揚げ みそ        | こめ<br>油 でんぷん ごま油<br>こんにゃく             | にんにく しょうが ねぎ<br>白菜 玉ねぎ ブロッコリー エリンギ<br>にんじん 大根 しめじ    | 721<br>31.1<br>24.0              |
| 10火 | ごはん<br>おでん<br>甘酢和え 牛乳                   | 牛乳<br>牛肉 うずら卵 生揚げ<br>ちくわ 昆布 わかめ | こめ<br>さとう こんにゃく                       | 大根 にんじん<br>きゅうり キャベツ<br>コーン                          | 771<br>32.2<br>26.6              |
| 11水 | 大豆うどん<br>噛み切ってる! GoGo炒め<br>ヨーグルト 牛乳     | 牛乳<br>大豆 鶏肉 油揚げ<br>豚肉 みそ ヨーグルト  | うどん<br>こんにゃく ごま油 ごま<br>さとう            | にんじん 玉ねぎ 干しいたけ<br>ねぎ ごぼう                             | 702<br>32.4<br>22.7              |
| 12木 | ごはん<br>マーボー豆腐<br>ビーフンスープ 牛乳             | 牛乳<br>豚肉 牛肉 豆腐 みそ<br>ベーコン       | こめ<br>ごま油 でんぷん さとう<br>ビーフン            | 玉ねぎ にんじん いら<br>しょうが にんにく<br>えのきたけ ねぎ                 | 812<br>36.5<br>28.0              |
| 13金 | ごはん<br>魚のバーベキューソース フレンチサラダ<br>きのこスープ 牛乳 | 牛乳<br>ホキ ハム<br>鶏肉               | こめ<br>油 でんぷん さとう                      | りんご レモン キャベツ<br>きゅうり コーン ほうれん草<br>玉ねぎ しいたけ しめじ えのきたけ | 686<br>30.3<br>19.2              |
| 16月 | ツナそぼろ丼<br>ごぼうサラダ<br>ジャガイモのスープ 牛乳        | 牛乳<br>ツナ たまご<br>ハム ベーコン         | こめ<br>さとう 油 じゃがいも<br>マヨネーズ(ノンエッグ)     | グリーンピース ごぼう にんじん<br>きゅうり キャベツ<br>玉ねぎ パセリ             | 711<br>31.4<br>20.8              |
| 17火 | ごはん<br>きのこ厚揚げのピリ辛炒め<br>中華スープ 牛乳         | 牛乳<br>生揚げ 豚肉 みそ<br>ベーコン わかめ     | こめ<br>ごま油 でんぷん                        | しいたけ しめじ エリンギ まいたけ<br>にんじん ねぎ<br>チンゲン菜 もやし           | 802<br>35.0<br>33.0              |
| 18水 | チーズパン<br>ミートボールのクリーム煮<br>海藻サラダ りんご 牛乳   | 牛乳<br>肉団子(ポーク&チキン)<br>ツナ 海藻ミックス | チーズパン<br>じゃがいも マカロニ 油<br>さとう          | 玉ねぎ にんじん ブロッコリー<br>しめじ きゅうり 大根<br>りんご                | 772<br>29.5<br>31.3              |
| 19木 | ごはん<br>鶏肉のはちみつ焼き 温野菜<br>ポトフ 牛乳          | 牛乳<br>鶏肉 ウィナー                   | こめ<br>はちみつ 油<br>じゃがいも                 | ブロッコリー<br>玉ねぎ さやいんげん にんじん<br>エリンギ                    | 750<br>32.4<br>26.8              |
| 20金 | 麦ごはん<br>肉じゃが<br>きゅうりの酢の物 牛乳             | 牛乳<br>牛肉<br>ちくわ わかめ             | こめ むぎ<br>じゃがいも こんにゃく 油<br>さとう         | 玉ねぎ にんじん グリンピース<br>キャベツ きゅうり                         | 746<br>24.8<br>20.2              |
| 24火 | ごはん<br>魚の甘辛揚げ キャベツのゆかり和え<br>豆腐みそ汁 牛乳    | 牛乳<br>メルルーサ<br>鶏肉 みそ 豆乳         | こめ<br>でんぷん 油<br>さとう ごま                | しょうが キャベツ<br>大根 にんじん ごぼう<br>干しいたけ ねぎ                 | 717<br>32.7<br>19.8              |
| 25水 | 焼きそば<br>ハニレモ煮<br>麺スープ 牛乳                | 牛乳<br>豚肉<br>たまご ベーコン わかめ        | 中華めん<br>油 はちみつ さつまいも<br>でんぷん          | 玉ねぎ にんじん キャベツ<br>もやし ねぎ<br>レモン                       | 776<br>33.2<br>20.3              |
| 26木 | 広島和牛のきのこ牛丼 ごま和え<br>さつまい<br>みかん 牛乳       | 牛乳<br>広島和牛<br>鶏肉 みそ             | こめ<br>こんにゃく 油 さとう ごま<br>さつまいも         | 玉ねぎ にんじん しめじ<br>えのきたけ ねぎ ほうれん草<br>もやし ごぼう 大根 みかん     | 837<br>35.7<br>23.4              |
| 27金 | ごはん<br>鶏肉と野菜のみそ煮<br>切干大根の中華サラダ 牛乳       | 牛乳<br>鶏肉 みそ                     | こめ<br>さといも こんにゃく さとう<br>油 ごま油         | ごぼう れんこん にんじん<br>しめじ さやいんげん<br>切干大根 きゅうり もやし         | 692<br>24.9<br>18.6              |
| 30月 | ポークカレー<br>コールスローサラダ<br>レモンゼリー 牛乳        | 牛乳<br>豚肉<br>ハム                  | こめ<br>じゃがいも 油<br>レモンゼリー               | 玉ねぎ にんじん グリンピース<br>にんにく しょうが キャベツ<br>コーン 干しぶどう       | 792<br>27.6<br>22.6              |

※ 物資の都合により献立や食材料を変更する場合があります。御了承ください。

