



11月学校給食献立表

令和2年11月

発行：広島県立西条特別支援学校

朝晩とても肌寒い季節になってきました。季節の変わり目のこの時期は、体調を崩しやすくなります。しっかり食べて元気に過ごしましょう。

日	曜	献立名	材 料 名					栄養量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
			おもに体をつくるものとなる		おもにエネルギーのものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる			
			魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜 その他の野菜 果物			
2	月	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじきのゴマネーズあえ 牛乳 ミルメーク	ぶたにく ハム	ひじき ぎゅうにゅう	むぎごはん でんぶん さとう じゃがいも さとう ミルメーク	ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	747 26.6	
3	火	文化の日								
4	水	ごはん 八宝菜 春雨ナムル 牛乳 りんご	ぶたにく イカ うずらたまご	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん にんじん	はくさい たまねぎ しろねぎ たけのこ きくらげ しいたけ きゅうり キャベツ りんご	707 30.5	
5	木	小型リッチパン スpagetinaポリタン コンソメスープ 牛乳	ぶたにく ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	リッチパン スパゲティ	あぶら	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	699 26.3	
6	金	秋のカレーライス(ごはん) ヨーグルトあえ 牛乳	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	むぎごはん さつまいも	あぶら カレールウ	にんじん	にんにく しめじ セロリ たまねぎ エリンギ パイナップル もも バナナ みかん	739 23.4	
9		月	ごはん 噛みつる! GOGO炒め トクトクカルちゃん汁 牛乳	ぶたにく みそ こうやどうふ みそ さけのミートボール	ぎゅうにゅう	さとう さといも	ごまあぶら にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ だいこん しいたけ しめじ しょうが	772 33.4	
10	火	ハヤシライス(ごはん) 牛乳 ひろしまだしみそレモン	ぎゅうにく ツナ みそ	わかめ	ごはん さとう	ハヤシルウ あぶら	にんじん にんじん	たまねぎ セロリ にんにく グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし レモンかじゅう	729 29.7	
11	水	鮭そぼろ丼(麦ごはん) 豚汁 牛乳	さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	むぎごはん さとう	あぶら	にんじん にんじん	しょうが コーン グリンピース しょうが ごぼう だいこん しめじ こんにゃく しろねぎ	702 33.8	
12		木	コッパン トクトクポトフ ジャム ひろしまトットレモン リンゴゼリー 牛乳	とりにく とうふ ホキ	ぎゅうにゅう	コッパン ジャム でんぶん さとう リンゴゼリー	じゃがいも あぶら あぶら	にんじん こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく たまねぎ しいたけ にんにく しょうが レモンかじゅう	758 33.8
13		金	ごはん おでん風煮 柿なます 牛乳	うずらたまご とりにく さつまあげ がんもどき	ごはん でんぶん さとう	ごま	にんじん にんじん	だいこん こんにゃく かき だいこん	759 34.3	
16		月	パエリア風ごはん ハンバーグ フライドポテト ポテトサラダ 牛乳	あさり イカ エビ ハンバーグ ハム	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも フライドポテト	オリーブあぶら あぶら	ピーマン あかピーマン にんじん	たまねぎ たまねぎ きゅうり コーン レモンかじゅう	781 25.8
17	火	ごはん 白菜のみそ炒め 切り干し大根のサラダ 牛乳	ぎゅうにく みそ あつあげ	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ はくさい にんにく しいたけ しろねぎ しょうが きりぼしだいこん	713 33.5		
18		水	麦ごはん イワシの梅煮 五目きんぴら ゆめまる汁 牛乳	いわしのうめに ひらてん とうふ みそ	ぎゅうにゅう	むぎごはん さとう さつまいも	あぶら にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく たまねぎ だいこん	727 34.9	
19	木	小型黒糖パン 味噌ラーメン ツナと野菜のごまあえ 牛乳	ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	ことうパン ちゅうかめん さとう	ごま	にんじん ねぎ にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ コーン もやし キャベツ	793 32.2	
20	金	麦ごはん 麻婆豆腐 大根のナムル みかんゼリー 牛乳	ぶたにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	むぎごはん さとう でんぶん さとう みかんゼリー	ごまあぶら ごま ごまあぶら	にんじん ねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく だいこん	713 33.5	
23		月	勤労感謝の日							
24	火	さんまのカボスレモン煮 みそ汁 牛乳 ごはん かぼちゃとカリフラワーのごまあえ	さんまのカボスレモンに あぶらあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	じゃがいも ごはん さとう	あぶら ごま	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ カリフラワー	764 31.6	
25		水	麦ごはん 筑前煮 大根サラダ 牛乳 ムース	とりにく あつあげ ツナ たらこ	ぎゅうにゅう	むぎごはん さといも さとう さとう ムース	あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん にんじん	れんこん しいたけ こんにゃく ごぼう きゅうり だいこん コーン	763 33.5
26	木	バターパン クリームシチュー ひじきのマリネ 牛乳	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき ぎゅうにゅう	バターパン じゃがいも さとう	ホワイトルウ あぶら	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり	741 27.9	
27	金	ごはん キムチチゲ きわかめのきんぴら 牛乳	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにく	くきわかめ ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	にんじん いら にんじん	はくさい はくさいキムチ ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく ごぼう	719 29	
30	月	麦ごはん 鯖のみそ煮 おひたし かき玉汁 牛乳	さば みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	むぎごはん さとう でんぶん	ほうれんそう にんじん	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しいたけ	701 34.8	

* 物資の都合により、献立を変更することがあります。

* こんにゃくについて：こんにゃくの原材料は、こんにゃく芋ですが、体内の働きによって「おもに体の調子を整えるものとなる働き(4群)」に分類しています。

