

10月17日(木)から11月15日(金)は読書週間です。★が付いているメニューはテーマ本に出てくる料理や食材を使ったメニューです。

令和6年度11月分給食こんだて表

あいちけんりつきおりとくべつえんがっこう
愛知県立佐織特別支援学校

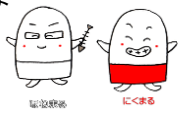

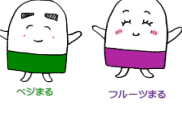


【今月の目標】

残さず食べましょう



それぞれの献立に使われている材料がわかるようになっています。

ひづけ		こんだてめい	たべものおもなはたらき		
			あかいろのなかま からだをつくる もとなる	きいろのなかま エネルギーの もとなる	みどりいろのなかま からだのちょうしを ととのえる
1	きん	ごはん キャベツいりメンチカツ ツナあえ さわにわん ぎゅうにゅう	牛肉 豚肉	ごはん かたくり粉 パン粉 砂糖 油	キャベツ 玉葱
			ツナ	砂糖	ほうれん草 もやし 人参
			豚肉		人参 ごぼう 竹の子 えのき ねぎ
			牛乳		
			小 617kcal	中・高 729kcal	
4	げつ	文化の日振替休日			
5	か	ごはん おでん★ にくだんご ビーフのいためもの ぎゅうにゅう 〈どくしょしゅうかんこんだて〉	ちくわ 厚揚げ つみれ(たら れんこん アカモク) 昆布	ごはん じゃが芋 砂糖	大根 人参 こんにゃく
			鶏肉	パン粉 砂糖 ごま	玉葱
				ビーフン 油 砂糖	キャベツ 人参 ピーマン しょうが
			牛乳		
			小 605kcal	中・高 730kcal	
6	すい	ごはん かぼちゃとひきにくのフライ ブロッコリーのツナこんぶあえ どさんこじる ぎゅうにゅう	豚肉	ごはん パン粉 かたくり粉 油	かぼちゃ 玉葱
			塩昆布 ツナ	砂糖	ブロッコリー キャベツ 人参
			豚肉 豆腐 味噌	じゃがいも	大根 もやし 人参 玉葱 コーン ねぎ
			牛乳		
			小 610kcal	中・高 744kcal	
7	もく	おやこどんぶり ゆかりあえ こんさいのみそしる ぎゅうにゅう	鶏肉 かまぼこ 卵	ごはん 砂糖	人参 玉葱 みつば
			わかめ 味噌		キャベツ 人参 もやし しそ
					ごぼう 大根 えのき ねぎ
			牛乳		
			小 564kcal	中・高 667kcal	
8	きん	ソフトめんのにくみそ はくさいとツナのいためもの ぎゅうにゅう	豚肉 味噌	ソフトめん 油 砂糖	しょうが 人参 玉葱 もやし いんげん
			ツナ	砂糖 油	白菜 エリンギ 人参 コーン
			牛乳		
			小 590kcal	中・高 698kcal	
11	げつ	ビビンバ わかめとたまごのスープ ラフランスゼリー ぎゅうにゅう	豚肉	ごはん 油 砂糖 ごま油	ねぎ にんにく 大根 もやし ほうれん草 人参
			わかめ 卵		玉葱 人参 小松菜
				砂糖	ラフランス(洋ナシ)果汁
			牛乳		
			小 612kcal	中・高 711kcal	
12	か	ごはん チキンカツ★ ゆでキャベツ ほうれんそうのすましじる ぎゅうにゅう 〈どくしょしゅうかんこんだて〉	鶏肉 味噌	ごはん パン粉 小麦粉 油 砂糖	キャベツ 人参
					ほうれん草 しめじ 人参 玉葱 ねぎ
			豆腐		
			牛乳		
			小 571kcal	中・高 671kcal	
13	すい	ごはん ちくぜんに あつやきたまご やさしいため ぎゅうにゅう	鶏肉	ごはん じゃがいも 砂糖	ごぼう 人参 こんにゃく れんこん たけのこ いんげん 干しいたけ
			卵	砂糖 かたくり粉 油	
				油	キャベツ 玉葱 人参
			牛乳		
			小 620kcal	中・高 721kcal	
14	もく	スライスパン りんごジャム ミートパンネ せんぎりやさいのコンソメスープ ぎゅうにゅう	豚肉	スライスパン 砂糖	りんご
				パンネ 油 砂糖	玉葱 人参 エリンギ パセリ にんにく トマト
				じゃがいも	人参 キャベツ 玉葱
			牛乳		
			小 589kcal	中・高 704kcal	
15	きん	ごはん いわしのしょうがに きんぴらごぼう さつまいものみそしる ぎゅうにゅう	いわし	ごはん 砂糖 かたくり粉	しょうが
			はんぺん	砂糖	ごぼう 人参 こんにゃく
			油揚げ わかめ 味噌	さつまいも	えのき 玉葱 ねぎ
			牛乳		
			小 586kcal	中・高 691kcal	

ひづけ		こんだてめい	たべもののおもなはたらき			
			あかいろのなかま からだをつくる もとなる 	きいろのなかま エネルギーの もとなる 	みどりいろのなかま からだのちょうしを ととのえる 	
18	げつ	ごはん		ごはん		
		みそに	がんもどき(豆腐 人参 ごぼう ひじき) 豚肉 ちくわ 味噌 昆布	里芋 砂糖	大根 人参 こんにやく いんげん	
		しらたまふのすましじる		白玉麩	玉葱 人参 えのき ほうれん草	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
			小 594kcal	中・高 693kcal		
19	か	ごはん		●ごはん		
		あいちのれんこんハンバーグ	豚肉 鶏肉 牛肉	パン粉 砂糖	●れんこん 玉葱	
		きりぼしだいこんのごまあえ		砂糖 ごま	●切干大根 キャベツ ●ほうれん草 ●人参	
		しらすのつみれ(たら ●しらす ●あおさ) 味噌	しらすのつみれ(たら ●しらす ●あおさ) 味噌		人参 ごぼう ●ねぎ 玉葱	
がまごおりみかんゼリー		砂糖	●蒲郡みかん			
ぎゅうにゅう	●牛乳					
くあいちをたべるがっこうきゅうしょくのひ			小 598kcal	中・高 686kcal	●がついている食材は愛知県産です。 <small>しよくざい あいちけんさん</small>	
20	すい	ごはん		ごはん		
		さつまいもコロッケ		さつまいも 砂糖 パン粉 油		
		ひじきのいために	ひじき ツナ	油 砂糖	人参 コーン いんげん	
		とんじる	豚肉 味噌		大根 人参 こんにやく ねぎ	
ぎゅうにゅう	牛乳					
			小 642kcal	中・高 756kcal		
21	もく	ごもくしょうゆラーメン	なると 豚肉	中華麺	玉葱 人参 キャベツ ねぎ しょうが にんにく	
		とうふだんご	豆腐 鶏肉 ひじき	かたくり粉 パン粉 油	玉葱 ごぼう 人参 ねぎ	
		ちゅうかふういためもの		油 砂糖	ほうれん草 もやし 人参 エリンギ	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
			小 524kcal	中・高 680kcal		
22	きん	けんみん 県民ホリデー				
25	げつ	ウインナーカレーライス	ウインナー	ごはん じゃが芋 油 カレールウ	人参 玉葱 しめじ にんにく	
		マカロニサラダ	鶏肉	マカロニ 卵不使用マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
					小 630kcal	中・高 746kcal
26	か	ごはん		ごはん		
		チキンボールのすぶたふう	チキンボール(鶏肉 玉葱)	砂糖 油	人参 玉葱 ピーマン 竹の子 しめじ	
		ちゅうかふうたまごスープ	豆腐 卵		玉葱 人参 えのき ねぎ	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
			小 643kcal	中・高 759kcal		
27	すい	ごはん		ごはん		
		とりにくのてりに	鶏肉	油 砂糖	いんげん こんにやく ごぼう	
		おかかあえ	かつおぶし	砂糖	白菜 ほうれん草 人参 もやし	
		なめこのみそじる	味噌		なめこ 人参 大根 ねぎ	
ぎゅうにゅう	牛乳					
			小 559kcal	中・高 663kcal		
28	もく	ごはん		ごはん		
		さばのはっちょうみそに	さば 八丁味噌	砂糖		
		ほうれんそうのソテー			ほうれん草 もやし 人参 しめじ	
		ぐだくさんじる		さつま芋	白菜 こんにやく 人参 ごぼう ねぎ 大根	
ぎゅうにゅう	牛乳					
			小 570kcal	中・高 681kcal		
29	きん	みそだれやきにくどんぶり	豚肉 味噌	ごはん ごま ごま油 砂糖 かたくり粉	人参 玉葱 もやし たら にんにく	
		ツナあえ	ツナ	砂糖	きゅうり 小松菜 キャベツ	
		もずくのすましじる	もずく 豆腐		人参 玉葱	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
			小 645kcal	中・高 768kcal		
30	ど	ごもくうどん	鶏肉 かまぼこ	白玉うどん	ほうれん草 玉葱 人参 しいたけ ねぎ	
		コロッケ	豚肉 牛肉	じゃが芋 パン粉 砂糖	玉葱 人参 パセリ	
		カレーいため		油 砂糖 カレールウ	キャベツ もやし 人参 ピーマン	
		ぎゅうにゅう	牛乳			
			小 596kcal	中・高 697kcal		
1か月平均(1食あたり)		小	598kcal	※献立は、都合により変更になる場合があります。 		
		中・高	709kcal			