



11月分給食献立予定表



栃木県立富屋特別支援学校

R6.11

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						1人1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1人1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1人1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		血やにくになる		体の調子をととのえる			力や熱のもとになる			
1 (金)	チキンライス 牛乳 白菜スープ ポテトサラダ フルーツポンチ	とりにく ベーコン	牛乳 まぐろツナ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト	はくさい もやし とうもろこし にんじん レモン	みかん パイナップル もも	こめ じゃがいも さとう	610 18.5 20.1 1.9	780 22.7 24.5 2.5	809 23.4 25.2 2.6
5 (火)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 とんかつ キャベツとコーンのごまサラダ みかんゼリー	ぶたにく わかめ	牛乳 とうふ みそ	だいこん にんじん	キャベツ とうもろこし	こまつな	こめ パン粉 ゼリー	565 21.1 17.5 1.6	764 29.2 24.3 2.2	787 29.8 24.9 2.3
6 (水)	きつねうどん 牛乳 コロッケ もやしのゆかり和え ぶどうゼリー	あぶらあげ とりにく	牛乳 ぶたにく	こまつな キャベツ ゆかり	ねぎ たまねぎ いんげん	もやし	うどん ゼリー	617 24.1 21 2.8	763 30.1 25.7 3.7	772 30.7 26.3 3.8
7 (木)	ごはん 牛乳 かき玉汁 さば味噌煮 五目きんぴら りんご	たまご サバ	牛乳 とりにく みそ ちくわ	ねぎ にんじん	にら りんご	ごぼう こんにゃく	こめ さとう ごま油	613 23.6 21.8 1.6	760 28.9 25.9 2.1	780 29.6 26.2 2.2
8 (金)	コーンピラフ 牛乳 にんじんスープ ワカサギフライ キャベツ アセロラゼリー	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ わかさぎ	たまねぎ マッシュルーム パセリ	にんじん とうもろこし キャベツ	ピーマン ニンニク	こめ じゃがいも ゼリー	634 20.2 21.3 2	808 25.3 26.9 2.6	831 25.9 27.4 2.7
11 (月)	ごはん 牛乳 もやしスープ とり肉のごまだれ焼き わかめとじゃこのサラダ みかん	とりにく みそ ちりめんじゃこ	牛乳 わかめ	もやし 干しいたけ たまねぎ みかん	ねぎ とうもろこし だいこん しょうが	にんじん きゅうり しょうが	こめ ごま ごま油	529 23.5 15.7 2	699 34.3 19.8 2.8	718 34.8 20.1 2.9
12 (火)	ごはん 牛乳 汁 モロおろしソースかけ もやしの梅肉和え ラフランスゼリー	あぶらあげ 大豆 モロ	牛乳 みそ かまぼこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ ねりうめ	だいこん たまねぎ もやし キャベツ	干しいたけ しょうが キャベツ	こめ さといも さとう ゼリー	591 26.7 15.5 2.1	733 32.9 17.9 2.7	753 33.7 18.2 2.8
13 (水)	朝やきコッペパン いちごジャム 牛乳 ポテトスープ 洋風卵焼き 花野菜サラダ バナナ	ベーコン たまご	牛乳 大豆	たまねぎ ほうれんそう カリフラワー バナナ	にんじん 干しいたけ とうもろこし フロッキー	パン じゃがいも さとう	サラダ油 ドレッシング	520 21.7 17.7 2.8	656 27.6 21.5 3.8	666 28.2 22 3.9
14 (木)	ごはん 牛乳 かき玉スープ マーボー豆腐 キャベツの塩昆布和え りんご	たまご とうふ みそ	牛乳 ぶたにく こんぶ	たまねぎ ニンニク ねぎ りんご	こまつな しょうが にんじん キャベツ もやし	とうもろこし にんじん	こめ でん粉 さとう ごま	592 24.3 18.4 1.9	746 30.6 22.2 2.6	772 31.7 22.9 2.7
15 (金)	チキンカレーライス 牛乳 トマトスープ 大豆のツナサラダ オレンジ	とりにく ベーコン 白いんげん豆	牛乳 まぐろツナ	ニンニク にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん	キャベツ オレンジ	こめ じゃがいも さとう	630 21.1 21.1 2.4	803 26.2 25.9 3.2	832 27 26.7 3.3
18 (月)	ごはん 牛乳 ベーコンスープ ハンバーグ ブロッコリーとコーンソテー みかん	ベーコン ぶたにく	牛乳 とりにく	たまねぎ ブロッコリー	ほうれんそう とうもろこし みかん	トマト	こめ じゃがいも さとう	584 21.2 17.5 1.9	751 27.4 21.7 2.6	772 27.9 22 2.7
19 (火)	ごはん 牛乳 もずくスープ 焼き肉 キャベツのナムル フルーツゼリー	もずく とうふ	牛乳 ぶたにく	ねぎ もやし こまつな ニンニク	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ	みかん パイナップル もも	こめ でん粉 さとう ゼリー	569 21.7 17.9 1.7	724 27.1 21.5 2.2	750 28 22.1 2.3
20 (水)	朝やきコッペパン みかんジャム 牛乳 マカロニクリーム煮 海藻サラダ オムレツ ラフランスゼリー	とりにく たまご まぐろツナ	牛乳 海藻	ニンニク ほうれんそう だいこん	にんじん とうもろこし トマト	たまねぎ トマト	パン マカロニ さとう ゼリー	592 22.9 22 3.1	764 29.7 28.1 4.2	774 30.2 28.5 4.3
21 (木)	ごはん 牛乳 中華スープ 鶏肉の酢豚風 もやしサラダ ぶどうゼリー	たまご なると まぐろツナ	牛乳 とりにく	ほうれんそう たけのこ もやし	たまねぎ 干しいたけ チンゲン菜	にんじん ピーマン	こめ でん粉 さとう ゼリー	622 22.5 19.3 1.8	784 28.2 23.4 2.4	811 29.1 24.1 2.5
22 (金)	ごはん 牛乳 すまし汁 タラのみそマヨネーズ焼き 竹輪の胡麻酢和え りんご	タラ みそ	牛乳 ちくわ わかめ	ねぎ いんげん にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ	えのきだけ ほうれんそう りんご	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ (卵不使用)	570 24.3 17 2	716 29.8 20.4 2.7	743 30.6 21.1 2.9
25 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 もやしのみそ汁 アセロラゼリー	あぶらあげ とりにく ちくわ	牛乳 みそ	もやし にんじん	ねぎ いんげん	きりぼしだいこん 干しいたけ	こめ さとう でん粉	558 23.7 14.2 1.7	730 34.1 17.5 2.3	750 34.7 17.7 2.4
26 (火)	ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 アジの南蛮漬け もやしのぎつね和え物 みかん	とうふ アジ あぶらあげ	牛乳 みそ かつおぶし	はくさい もやし みかん	にんじん ほうれんそう キャベツ	ねぎ キャベツ	こめ 小麦粉 さとう	590 25.7 18.6 2	734 31.4 22 2.5	752 32 22.2 2.6
27 (水)	みそラーメン 牛乳 揚げ餃子 ごぼうサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく まぐろツナ	牛乳 ヨーグルト	もやし にんじん こまつな ごぼう	ねぎ にら 干しいたけ	みかん パイナップル もも	中華めん 小麦粉 ドレッシング	525 22 23.3 2.8	742 29.5 29.6 4	755 30.1 30.3 4.1
28 (木)	ごはん 牛乳 豚肉とピーマンのみそ炒め 春雨スープ 白菜とツナのサラダ オレンジ	ぶたにく まぐろツナ 大豆	牛乳 みそ	にんじん もやし チンゲン菜 こまつな	ピーマン ニンニク れんこん オレンジ	キャベツ 干しいたけ はくさい	こめ さとう はるさめ	574 23.2 18.8 1.9	726 29 22.7 2.6	752 30 23.4 2.6
29 (金)	ごはん 牛乳 すまし汁 干草焼 じゃがいもの磯煮 りんごゼリー	かまぼこ たまご ひじき	牛乳 とりにく ちくわ	ほうれんそう にんじん	えのきだけ いんげん	干しいたけ グリーンピース	こめ じゃがいも さとう ゼリー	570 25.1 13.9 2.2	716 31.6 16.1 2.8	740 32.7 16.4 3
ひ と り か い がっこうきゅうしょく せつしゅきじゅん 一人1回あたりの学校給食摂取基準								570 24.0 16.0 2.0	780 32.0 22.0 2.5	810 34.0 22.5 2.5

※献立の材料は都合により変更する場合があります。御了承ください。

※5日・6日・7日・8日は、読書週間に合わせて、絵本にちなんだ給食です。

- ・5日「とうめいにんげんのしょくじ」塚本やすし作 透明人間が食べたものは？
- ・6日「うどんのうーやん」岡田よしあ作 うーやんには何が入っていたかな？
- ・7日「りんごがドスン」多田ひろし作 どんなりんごかな？
- ・8日「スープになりました」もりといすみ作 給食のスープは何だろう？



