



11 月分

給食献立予定表



栃木県立富屋特別支援学校

R7.11

日 付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						1人1食 (kcal)	1人1食 (kcal)	1人1食 (kcal)	
		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		たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
4 (火)	わかめごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ちくわと野菜の煮物 かす汁 パナナ	牛乳	ちくわ	にんじん	れんこん	はくさい	こめ	強化米	674	813	845
		とり肉	みそわかめ	ごぼう	さやいんげん	ねぎ	パン粉	サラダ油	19.2	23.4	24.3
5 (水)	黒ロースト ブルーベリージャム 牛乳 トマトお肉汁 汁と野菜のソテー おいしい汁	牛乳	まぐろツナ	キャベツ	エリンギ		黒ロールパン	ブルーベリージャム	588	783	814
		たまご	とり肉	もやし	にんじん		サラダ油	じゃがいも	20.4	27.1	28.1
6 (木)	青菜チャーハン 牛乳 春巻き 鶏肉と野菜のとりみスープ はちみつレモンゼリー	ぶた肉	たまご	こまつな	しいたけ	レモン	こめ	ごま	626	800	832
		とり肉	牛乳 はるさめ	ねぎ	たけのこ	たまねぎ	強化米	サラダ油	19.6	24.7	25.6
7 (金)	ごはん 牛乳 ほっけ焼き 筑前煮 わかめサラダ なめこ汁 ヨーグルト	牛乳	みそ	れんこん	ごぼう	こんにゃく	こめ	強化米	600	761	791
		とり肉	わかめ	にんじん	たけのこ	なめこ	さとう	サラダ油	25.9	32.7	34
10 (月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げ餃子 ナムル きのことスープ	牛乳	ぶた肉	ニンニク	ねぎ	にら	こめ	強化米	599	799	831
		大豆ミート	とうふ	もやし	キャベツ	たまねぎ	サラダ油	さとう	23.9	31.4	32.6
11 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 切干大根煮 おかかあえ にらたま汁 アセロラゼリー	牛乳	とり肉	だいこん	にんじん		こめ	強化米	587	765	795
		さつまあげ	かつおぶし	しいたけ	ブロッコリー		さとう	サラダ油	27.2	36.1	37.5
12 (水)	焼きそば 牛乳 ツナサラダ 押し麦と野菜のスープ 米粉ドック(チョコ)	とり肉	いか	にんじん	たまねぎ		中華めん	サラダ油	596	754	784
		牛乳	まぐろツナ	もやし	キャベツ		押麦	ココア	26.4	34	35.3
13 (木)	ごはん 野菜入り肉団子 じゃこ炒め 寄せ鍋風煮 豆乳プリンタルト	ベーコン	とうふ	ピーマン	きゅうり		米粉	卵なしマヨネーズ	21.3	25.3	26.3
		豆乳	たまご	とうもろこし	しめじ				2.3	3.1	3.2
14 (金)	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ ゆかりあえ せんべい汁 パナナ	牛乳	とり肉	にんじん	キャベツ	しらだき	こめ	強化米	659	844	877
		あぶらあげ	ちりめんじゃこ	はくさい	ねぎ	たまねぎ	サラダ油	米粉	26.2	34.5	35.8
17 (月)	ごはん 牛乳 さんま塩焼き 肉じゃが まろやかみそ汁 みかん	とり肉	メルルーサ	しいたけ	たまねぎ	しめじ	こめ	強化米	566	731	760
				もやし	キャベツ	ねぎ	サラダ油	さとう	23.7	30.5	31.7
18 (火)	ポークカレーライス 牛乳 かぼちゃのサラダ わかめと野菜スープ みかんゼリー	牛乳		きゅうり	ごぼう	パナナ	でん粉	せんべい	13.6	16	16.6
				にんじん	だいこん				2	2.6	2.7
19 (水)	食パン いちごジャム 牛乳 チリコンカン フレンチサラダ 大根スープ フルーチェ(もも)	ぶた肉	牛乳	たまねぎ	ニンニク	かぼちゃ	こめ	強化米	568	738	767
		わかめ		かぼちゃ	きゅうり	みかん	むぎ	じゃがいも	16.7	20.9	21.7
20 (木)	ごはん 牛乳 さんま塩焼き 肉じゃが まろやかみそ汁 みかん			はくさい	だいこん		サラダ油	さつまいも	19	23.8	24.7
				にんじん	ほうれんそう		さとう		2.3	3.2	3.3
21 (金)	ごはん 牛乳 納豆 たまご焼き さつまいものバターきんぴら ぼん酢あえ はりはり汁	牛乳	大豆	にんじん	たまねぎ	もも	食パン	いちごジャム	484	693	720
		とり肉	ベーコン	さやいんげん	トマト	エリンギ	サラダ油		21.1	30.1	31.3
25 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のカシューナッツ炒め パンサンスー 中華風かきたま汁 フルーツ杏仁			ニンニク	ブロッコリー	とうもろこし	フレンチドレッシング		19.4	25.2	26.2
				キャベツ	だいこん				2.2	3.3	3.4
26 (水)	五目うどん 牛乳 きびなごのカリカリフライ 花野菜サラダ ガトーショコラ	牛乳	さんま	にんじん	たまねぎ	みかん	こめ	強化米	598	851	885
		ぶた肉	豆乳	はくさい	こんにゃく	こんにゃく	じゃがいも	さとう	23.3	33.5	34.8
27 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のカシューナッツ炒め パンサンスー 中華風かきたま汁 フルーツ杏仁	あぶらあげ	みそ	だいこん	ごぼう				18.8	27.7	28.8
				ねぎ	しらだき				1.6	2.2	2.2
28 (金)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 厚揚げそぼろ煮 海藻サラダ かまぼこのスープ	なっとう	牛乳	ほうれんそう	キャベツ		こめ	強化米	619	781	812
		たまご	ぶた肉	もやし	みずな		さつまいも	サラダ油	26.7	31.7	32.9
29 (土)	ごはん 牛乳 鶏肉のカシューナッツ炒め パンサンスー 中華風かきたま汁 フルーツ杏仁	のり					乳不使用バター	さとう	18.8	21.5	22.3
							ごま	ボン酢しょうゆ	1.7	2.1	2.1
30 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉のカシューナッツ炒め パンサンスー 中華風かきたま汁 フルーツ杏仁	牛乳	とり肉	たまねぎ	しいたけ	もも	こめ	強化米	613	795	826
		ハム	たまご	ピーマン	にんじん		でん粉	サラダ油	22.5	29	30.1
31 (月)	五目うどん 牛乳 きびなごのカリカリフライ 花野菜サラダ ガトーショコラ	豆乳		キャベツ	きゅうり		カシューナッツ	はるさめ	19.7	24.4	25.8
				こまつな	とうもろこし		さとう	ごま油	1.9	2.6	2.7
1 (火)	五目うどん 牛乳 きびなごのカリカリフライ 花野菜サラダ ガトーショコラ	かまぼこ	とり肉	ねぎ	ほうれんそう		うどん	サラダ油	604	775	806
		あぶらあげ	牛乳	しいたけ	ブロッコリー		米粉	さとう	21.3	28.3	29.4
2 (水)	五目うどん 牛乳 きびなごのカリカリフライ 花野菜サラダ ガトーショコラ	きびなご	豆乳	カリフラワー	キャベツ		ココア	ごまドレッシング	24.1	29.1	30.2
									3.1	4.3	4.4
3 (木)	ハムピラフ 牛乳 粉ふきいも 大根サラダ コーンスープ ラフランスゼリー	ハム	牛乳	グリーンピース	たまねぎ	ラフランス	こめ	むぎ	578	748	777
				マッシュルーム	だいこん		強化米	サラダ油	15.8	19.6	20.3
4 (金)	ハムピラフ 牛乳 粉ふきいも 大根サラダ コーンスープ ラフランスゼリー			キャベツ	きゅうり		乳不使用バター	じゃがいも	17.8	21.6	22.4
				にんじん	とうもろこし		ゼリー		1.8	2.4	2.4
5 (土)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 厚揚げそぼろ煮 海藻サラダ かまぼこのスープ	牛乳	さば	だいこん	さやいんげん		こめ	強化米	560	755	785
		なまあげ	とり肉	キャベツ	にんじん		さとう	でん粉	25.5	34.6	35.9
6 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 厚揚げそぼろ煮 海藻サラダ かまぼこのスープ	海藻	かまぼこ	きゅうり	ねぎ		青じそドレッシング		17.1	21.4	22.2
		とうふ		チンゲンサイ					2.5	3.6	3.7
ひとり 1 人あたりの学校給食摂取基準								570	780	810	
								24.0	32.0	34.0	
								16.0	22.0	22.5	
								2.0	2.5	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。

※4日・5日・6日は、読書週間に合わせて、絵本にちなんだ給食です。

- ・4日「ぐりとぐらのすみれちゃん」なかがわ りえこ・やまわき ゆりこ作
- ・5日「給食番長」よしなが こうたく作
- ・6日「おいしいおとなあに？」さいとう しのぶ作

