

学校給食献立表

【10・11・12月の目標】◎好き嫌いしないで食べよう。 ○食べ物の働きを知ろう。

月日・曜日	こんだてめい 献立名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちょうしを ととのえる)	きょうこんだて 今日の献立から	工: エネルギー量 (kcal)	
		塩: 食塩相当量 (g)				小学部	中・高等部
11/12 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		風邪やインフルエンザが流行しやすい季節になりました。風邪を予防するためには、「栄養バランスの良い食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いうがいを徹底して習慣づけましょう！	工: 587 塩: 1.7	工: 738 塩: 2.1
	あぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ		もやし にんじん しめじ			
	ふたにくのかおりいため	ふたにく	はるさめ あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にら			
	はくさいのそぼろに	とりにく こうやとうふ	あぶら みりん かたくりこ	はくさい にんじん だいこん しいたけ			
11/13 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		食品は「おもにエネルギーの素になる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品の組み合わせることで、栄養バランスが良くなります。	工: 646 塩: 1.8	工: 782 塩: 2.3
	わふうごもくスープ	とりにく	はるさめ あぶら さとう	にんじん はくさい えのき ちんげんさい			
	コロッケ	ふたにく	あぶら じゃがいも				
	やさしみそいため	ふたにく みそ	あぶら さとう	キャベツ にんじん ピーマン			
	りんご			りんご			
11/14 (木)	しよくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しよくパン			工: 685 塩: 2.7	工: 863 塩: 3.5
	ブルーベリージャム		さとう	ブルーベリー			
	かぼちゃのシチュー	ぎゅうにゅう	マカロニ あぶら	かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー コーン			
	てりやきハンバーグ	ふたにく とりにく	さとう みりん	たまねぎ			
11/15 (金)	れんこんとだいすのマヨネーズあえ	だいす ツナ	●ごま マヨネーズ	れんこん キャベツ きゅうり にんじん		工: 677 塩: 2.0	工: 865 塩: 2.6
	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう みりん	にんじん			
	じゃがいものみそしる	こうやとうふ みそ	じゃがいも	にんじん ねぎ			
	あつやきたまご	たまご	さとう				
	とりにくのごもくに	とりにく だいす	こんにやく あぶら さとう	にんじん ごぼう たけのこ いんげん			
11/18 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		みんながそろえば 栄養満点! 	工: 659 塩: 1.6	工: 846 塩: 2.3
	けんちんじる	とうふ	こんにやく ごまあぶら	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ			
	なまあげのみそマヨやき	なまあげ みそ チーズ	マヨネーズ	ねぎ			
	きりほしナポリタン	ウインナー	オリーブオイル ケチャップ	きりほしだいこん キャベツ ピーマン コーン			
11/19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。 食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。	工: 583 塩: 1.6	工: 752 塩: 2.1
	ちんげんさいのみそしる	あぶらあげ みそ		ちんげんさい しめじ えのき			
	ふたにくのスタミナいため	ふたにく	ごまあぶら こむぎこ	キャベツ にんじん ピーマン にら			
	だいすサラダ	だいす チーズ		ブロッコリー キャベツ にんじん			
	バナナ			バナナ			
11/20 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		・カンピロバクター にわとりや牛などが持っている細菌。食後2～5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起します。	工: 671 塩: 2.1	工: 804 塩: 2.6
	とうふのみそしる	とうふ みそ		しめじ ねぎ			
	ぶりのうめみそやき	ぶり みそ	マヨネーズ	うめ			
	がんものにつけ	がんも	さとう かたくりこ	にんじん はくさい こまつな			
	リンゴゼリー		さとう	りんご			
11/21 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン		・腸管出血性大腸菌 牛などが持っている細菌。食後3～5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起します。 ・ノロウイルス かきなどの二枚貝にいるウイルス。食後1～2日でおう吐や下痢の症状を起します。	工: 597 塩: 2.5	工: 759 塩: 3.3
	やさいのコンソメスープ	ウインナー		キャベツ にんじん コーン			
	とりとパンネのトマトに	とりにく	マカロニ オリーブオイル ケチャップ ソース	たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム			
	マセドアンサラダ	チーズ	じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり コーン			
11/22 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		寒くても暑くても 毎日手洗い 	工: 654 塩: 1.8	工: 812 塩: 2.5
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ		だいこん キャベツ ねぎ			
	しろみさかなのペッパーフライ	ホキ	あぶら				
	いりとうふ	とうふ たまご とりにく	さとう あぶら	にんじん しいたけ ねぎ			

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

寄宿舎給食献立表

月日 ・ 曜日	ちようしょく 朝食	工: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)	ゆうしょく 夕食	工: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)
11/12 (火)			かいせんあんかけチャーハン ミルクポテト はるさめサラダ ラフランスゼリー	工: 745 塩: 3.8
11/13 (水)	ごはん こうやとうふのみそしる とりとだいのごまいため ピーフンとやさいのソテー ヤクルト	工: 697 塩: 2.3	ごはん とんじる さばのカレーやき きりぼしだいこんのキムチいため バナナ	工: 713 塩: 2.2
11/14 (木)	ごはん わかめのみそしる ぶりのみりんづけ ひじきのいりに ヤクルト	工: 677 塩: 2.6	ごはん ぐだくさんみそしる ささみチーズフライ さといものそぼろに オレンジ	工: 730 塩: 2.1
11/15 (金)	ごはん はくさいのみそしる とりとこんさいのつくね なっとう ほうれんそうのごまあえ ヤクルト	工: 686 塩: 2.1		
11/18 (月)			ごはん いものこじる アジこうそうフライ ジャーマンポテト りんご	工: 795 塩: 2.0
11/19 (火)	ごはん なまあげのみそしる さばみりんぼし ひじきのいりに ヤクルト	工: 675 塩: 2.0	きじやきどん はくさいのみそしる ツナとだいこんのサラダ カルシウムウエハース (レモンあじ)	工: 767 塩: 2.5
11/20 (水)	ごはん こまつなのみそしる とりのしょうがに やさいソテー ヤクルト	工: 665 塩: 2.5	ごはん もやしのみそしる あげだしとうふ なめこおろしあんかけ とりじゃが オレンジ	工: 787 塩: 2.0
11/21 (木)	ごはん あじつけのり とうふのみそしる ハムエッグ きりぼしだいこんのうまに プレーンジョア	工: 643 塩: 2.7	ごはん こんさいじる ぶたにくとなまあげのしょうがいため ひじきとコーンのマリネ ヨーグルトレーズン	工: 712 塩: 1.8
11/22 (金)	ごはん わふうスープ とりときのこのゆずいため うのはないため ヤクルト	工: 659 塩: 2.3		

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。