



11月の献立表

月	火	水	木	金	
【11月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:基準量) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 539kcal / 691kcal / 826kcal 542kcal / 698kcal / 869kcal たんぱく質 23.2g / 28.4g / 32.9g 22.3g / 28.9g / 35.8g 脂 質 19.0g / 21.9g / 24.4g 15.9g / 19.4g / 24.2g 塩 分 2.3g / 2.9g / 3.3g 2.0g / 2.5g / 2.5g		1 ・ ごはん ・ シャークナゲット チリソースがけ ・ コロコロポテトサラダ ・ みそワンドンスープ 赤 サメ ハム 豚肉 黄 米 油 じゃがいも ワンタン きゅうり にんじん 玉ねぎ とうもろこし もやし チンゲンサイ たけのこ 白菜 きくらげ 栄養量 小学部 534kcal・19.0g 中学部 718kcal・24.3g 高等部 856kcal・27.6g	2 【非常食を食べよう】 ・ そぼろどんぶり (アルファかまいのごはん) ・ れんこんサラダ ・ ひきなじる ・ はなみかん 赤 豚肉 鶏肉 卵 まぐろ水煮 油揚げ 黄 アルファ化米 油 マヨネーズ 玉ねぎ にんじん さやいんげん れんこん キャベツ とうもろこし 大根 ねぎ えのきだけ みかん 栄養量 小学部 572kcal・23.2g 中学部 690kcal・26.9g 高等部 858kcal・32.2g	3 ぶんかのひ 文化の日 	
	6 ・ きのこのトマトスパゲティ ・ コーンサラダ ・ スイートポテト 赤 ベーコン 黄 スパゲティ 油 さつまいも パター 生クリーム	7 ・ ごはん ・ ユーリンチー ・ はるさめとやさいのいためもの ・ なめこのたまごスープ 赤 鶏肉 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 黄 米 油 春雨	8 ・ セルフハンバーガー (パン ハンバーグデミグラスソース) ・ シーザーサラダ ・ ポトフ 赤 豚肉 ウインナー 黄 パン 油 じゃがいも	9 ・ ごはん ・ さんまのしおやき ・ ぶたにくとだいこんのいために ・ おくずかけ 赤 さんま 豚肉 油揚げ 黄 米 油 白石うーめん 里芋	10 ・ ごはん ・ とうふハンバーグ ・ すきこんぶのもの ・ とんじる 赤 豆腐 昆布 凍り豆腐 豚肉 黄 米 油 里芋
	緑 玉ねぎ トマト マッシュルーム 緑 しめじ ピーマン にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし 栄養量 小学部 545kcal・19.7g 中学部 686kcal・24.6g 高等部 818kcal・28.8g	緑 ねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん たけのこ きくらげ なめこ 小松菜 ねぎ 栄養量 小学部 507kcal・25.6g 中学部 659kcal・31.1g 高等部 798kcal・36.6g	緑 玉ねぎ しめじ ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし かぶ にんじん 栄養量 小学部 561kcal・24.4g 中学部 724kcal・29.2g 高等部 748kcal・30.3g	緑 大根 さやいんげん にんじん ごぼう しいたけ 栄養量 小学部 540kcal・24.0g 中学部 699kcal・29.3g 高等部 858kcal・34.8g	緑 にんじん たけのこ 緑 大豆もやし 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 栄養量 小学部 482kcal・19.7g 中学部 624kcal・28.4g 高等部 747kcal・31.5g
	 【学校祭献立】 ～各学部の演技にちなんだ食べ物や献立を取り入れています～ 				
13 ・ ごはん ・ きびなごのかりかりフライ ・ あぶらふにくじゃが ・ わかめじる 赤 きびなご 豚肉 豆腐 油揚げ 黄 米 油 じゃがいも	14 <small>【小学部】劇の自作の舞台は「クワッフレーム」 「クワッフレーム」の味を味わおう</small> ・ セルフホットドッグ (ソフトパン ウインナーのケチャップ) ・ ジャーマンポテト ・ まめとやさいのスープ 赤 ウインナー ベーコン 大豆 黄 パン じゃがいも 油	15 <small>【今年全校合唱「にじいろ」にちなんで、カラフルなデザートです</small> ・ ポークカレーライス ・ ブロッコリーサラダ ・ にじいろフルーツポンチ 赤 豚肉 まぐろ水煮 黄 米 油 じゃがいも ゼリー	16 <small>【中学部】「ハロウィンがテーマの劇に合わせて、ハンクンパイ」</small> ・ あぶらふどん ・ わかめとツナのサラダ ・ はくさいのみそしる ・ てづくりミニバンクンパイ 赤 鶏肉 卵 わかめ 豆腐 黄 米 油 小麦粉 パイシート パター	17 <small>【高等部】お祭りといったら毎年恒例「やきそば」&「チョコバナナ」!</small> ・ ソースやきそば ・ わかめスープ ・ チョコバナナ 赤 豚肉 鶏肉 豆腐 黄 蒸し焼きそば類 ごま油 チョコレート	
緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう 大根 ねぎ 栄養量 小学部 488kcal・21.3g 中学部 644kcal・26.6g 高等部 780kcal・30.3g	緑 玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ パセリ 栄養量 小学部 519kcal・20.6g 中学部 714kcal・27.0g 高等部 737kcal・27.9g	緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご きゅうり キャベツ ブロッコリー パナナ 栄養量 小学部 609kcal・21.4g 中学部 776kcal・25.7g 高等部 968kcal・30.8g	緑 玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし 白菜 えのきだけ かぼちゃ 栄養量 小学部 594kcal・24.8g 中学部 737kcal・29.4g 高等部 937kcal・35.6g	緑 キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ピーマン えのきだけ たけのこ ねぎ パナナ 栄養量 小学部 609kcal・25.3g 中学部 689kcal・29.1g 高等部 806kcal・33.7g	
20 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 	21 【和食の日・だしを味わおう】 ・ ごはん ・ ひじきいりちぐさやき ・ にくやさしいため ・ たまねぎのみそしる ・ りんご <small>【にほしたし】</small> 赤 さば かつお節 卵 豆腐 黄 米	22 【和食の日・だしを味わおう】 ・ さけごはん ・ くりコロッケ ・ キャベツのおかかあえ ・ かきたまじる <small>【かつおだし】</small> 赤 鮭 かつお節 卵 豆腐 黄 米 油 栗 さつまいも	23 きんろうかんしゃのひ 勤労感謝の日  11月24日は【和食の日】です。21日から24日の給食では、3種類のだし(煮干し・かつお節・昆布)で作った汁物を味わっていただきます。詳しくは裏面の給食だよりを御覧下さい。	24 【和食の日・だしを味わおう】 <small>【昆布だし】</small> ・ ごはん ・ あかうおのてりやき ・ ちくげんに ・ さめだんごのすましじる ・ てづくりみそがんづき 赤 鶏肉 油揚げ のり 豆腐 黄 米 油 里芋	
緑 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし きゅうり パナナ 栄養量 小学部 550kcal・24.9g 中学部 693kcal・29.9g 高等部 873kcal・36.3g	緑 切り干し大根 にんじん しいたけ キャベツ えのきだけ ねぎ 栄養量 小学部 507kcal・24.3g 中学部 661kcal・29.6g 高等部 804kcal・34.8g	緑 にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ えのきだけ かぼちゃ きゅうり 栄養量 小学部 556kcal・23.8g 中学部 709kcal・28.7g 高等部 882kcal・34.3g	緑 キャベツ とうもろこし にんじん 玉ねぎ トマト 栄養量 小学部 535kcal・20.6g 中学部 741kcal・27.7g 高等部 762kcal・28.6g	  ブログはこちらから見ることができます。 前月の給食の画像や調理の様子、児童生徒の給食時間の一場面等を紹介していますのでぜひ御覧下さい。 献立表はこちらから見ることができます。 	
27 ・ ごはん ・ マーボーどうふ ・ はるさめサラダ ・ パナナ 赤 豆腐 豚肉 ハム 黄 米 油 春雨 ごま	28 ・ ごはん ・ さばのごまだれがけ ・ きりぼしだいこんのもの ・ キャベツのみそしる 赤 さば さつまいも揚げ 豆腐 黄 米 油 ごま	29 ・ ごはん ・ かんこくふうすきやき ・ さつまいもとかぼちゃのサラダ ・ ミニりんごゼリー 赤 豚肉 焼き豆腐 チーズ 黄 米 油 焼酎 さつまいも ゼリー	30 ・ しょくパン ・ けせんぬまさんブルーベリージャム ・ さけメンチカツ ・ キャベツのカレーソテー ・ ミネストローネ 赤 鮭 ベーコン ウインナー 大豆 黄 パン ジャム 油 パター マカロン じゃがいも		

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食だよりです。是非御覧ください。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。 また、10月の給食を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。