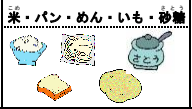
令和４年度　１１月給食献立表

愛知県立岡崎聾学校

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの 1群 肉・魚・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	体の調子を整えるもの 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	熱や力のもとになるもの 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー（Kcal）
1	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		727
		ほっけの塩こうじ焼き	ほっけ					オリーブ油	
		大根と豚肉の煮物	豚肉		にんじん、さやいんげん（冷）	だいこん、こんにゃく	砂糖、片栗粉		
		玉ねぎのみそ汁	厚揚げ、みそ		ほうれんそう	たまねぎ			
2	水	みそきしめん、牛乳	鶏肉、油揚げ、みそ	牛乳	ねぎ	はくさい	きしめん		725
		さつまいもコロッケ					さつまいも、小麦粉、パン粉、砂糖	大豆油	
		ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー、にんじん		砂糖		
4	金	親子丼、牛乳	鶏肉、鶏卵、かまぼこ	牛乳	みつば	たまねぎ、干ししいたけ	精白米、砂糖		723
		大根の甘酢和え		昆布	にんじん	だいこん、きゅうり	砂糖		
		なめこ汁	豆腐、みそ		ねぎ	なめこ			
7	月	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		759
		さわらの白しょうゆ焼き	さわら					オリーブ油	
		水菜のサラダ	まぐろ油漬け		みずな、にんじん	黄ピーマン、レタス、きゅうり		和風ドレッシング	
		豚汁	豚肉、厚揚げ、みそ		にんじん、ねぎ	ごぼう、だいこん、こんにゃく			
8	火	カリフラワーのピラフ、牛乳		牛乳	パセリ粉	カリフラワー、たまねぎ	精白米	バター	740
		ハンバーグのきのこソースかけ	豚肉			たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、しいたけ		デミグラスソース	
		ごぼうのスープ	ベーコン		にんじん	ごぼう、たまねぎ			
9	水	中華あんかけめん、牛乳	豚肉、うずら卵、えび、いか	牛乳	にんじん	はくさい、たまねぎ、たけのこ、きくらげ	中華めん、片栗粉		720
		海藻サラダ		わかめ		きゅうり、キャベツ、レタス、とうもろこし		青じそドレッシング	
		プリン（卵なし）		脱脂粉乳			砂糖		
10	木	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		766
		かれいフライ	かれい				小麦粉、パン粉	大豆油	
		さつまいもと昆布の煮物	鶏肉、ちくわ	昆布	にんじん		さつまいも、砂糖		
		白菜のみそ汁	油揚げ、みそ		ねぎ	はくさい			
11	金	五目チャーハン、牛乳	豚肉、鶏卵	牛乳	にんじん、ねぎ	しいたけ	精白米	ごま油	730
		中華和え			にんじん	きゅうり、キャベツ	はるさめ、砂糖	ごま、ごま油	
		肉団子のスープ	牛肉、豚肉、鶏肉		チンゲンサイ、にんじん	はくさい	パン粉		
14	月	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		712
		赤魚の煮付け	赤魚			しょうが	砂糖		
		れんこんサラダ	チキンハム		にんじん	れんこん、きゅうり、とうもろこし		マヨネーズ	
		わかめのみそ汁	豆腐、みそ	わかめ		えのきたけ			
15	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		776
		ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ	砂糖	ごま油	
		麻婆豆腐	豆腐、豚肉、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、たけのこ、しょうが	砂糖		
		もやしのスープ		わかめ	ほうれんそう	もやし、えのきたけ			
16	水	キーマカレーかけソフトめん、牛乳	豚肉、牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、エリンギ	スパゲティ式ソフトめん	カレールウ、オリーブ油	914
		かぶのサラダ			にんじん	かぶ、レタス、きゅうり		和風ドレッシング	
		ももものヨーグルト		ヨーグルト		もも果肉、もも果汁	砂糖		
17	木	さといもごはん、牛乳		牛乳			精白米、さといも		711
		厚焼き玉子	鶏卵				砂糖、片栗粉		
		きのこのおろし和え				しめじ、しいたけ、まいたけ、えのきたけ、だいこん、えだまめ	砂糖		
		具だくさんみそ汁	豚肉、みそ		にんじん、ほうれんそう、ねぎ	ごぼう、だいこん			
		愛知を食べる学校給食の日　～秋の旬を味わおう～　（旬の食材は太字）							
18	金	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		810
		鮭の唐揚げ	鮭			しょうが	片栗粉、小麦粉	大豆油	
		白菜のナムル			にんじん、ほうれんそう	はくさい、もやし		ごま、ごま油	
		秋野菜のスープ	ベーコン		チンゲンサイ、かぶの葉、にんじん	かぶ、しいたけ、たまねぎ			

２１日（月）～３０日（水）は裏面です。

令和４年度　１１月給食献立表

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー（Kcal）
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
									
21	月	きのこたっぷりハヤシライス、牛乳	牛肉、豚肉	牛乳		たまねぎ、しめじ、まいたけ、マッシュルーム	精白米	ハヤシルウ、デミグラスソース	778
		コーンサラダ			にんじん	とうもろこし、レタス、きゅうり、キャベツ		フレンチドレッシング	
		ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖		
22	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米（ブランド米「愛」）		710
		さばの八丁みそ煮	さば、みそ（八丁みそ）				砂糖		
		ごま和え			ほうれんそう、にんじん	はくさい、もやし	砂糖	ごま	
		豚肉と白菜のみそ汁	豚肉、みそ		ねぎ	はくさい			
24	木	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		882
		黒酢の酢豚	豚肉				砂糖、小麦粉、片栗粉	ごま、大豆油	
		チンゲンサイの炒め物			チンゲンサイ、にんじん	もやし、キャベツ	砂糖	サラダ油	
		もずくのみそ汁		もずく	ねぎ	たまねぎ			
25	金	ツイストパン、牛乳		牛乳			ツイストパン		833
		白身魚のパン粉焼き	たら		パセリ粉		パン粉	バター、オリーブ油	
		マリネ			赤ピーマン	きゅうり、レタス、キャベツ	砂糖	オリーブ油	
		トマト卵スープ	鶏卵		トマト	たまねぎ、はくさい、ホールトマト（缶）			
28	月	しょうがごはん、牛乳		牛乳		しょうが	精白米、砂糖		700
		さんまのみぞれ煮	さんま、みそ			だいこん	砂糖、片栗粉		
		小松菜のなめたけ和え			こまつな、にんじん	もやし、はくさい、えのきたけ	砂糖		
		豆腐のみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ	わかめ	ねぎ				
29	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		725
		チキン竜田揚げ	鶏肉				砂糖、小麦粉	大豆油	
		かぶとツナの煮物	まぐろ油漬け		にんじん、さやいんげん（冷）	かぶ、こんにゃく	砂糖、片栗粉		
		もやしのみそ汁	油揚げ、みそ		ねぎ	もやし			
30	水	りんごパン、牛乳		牛乳		りんご	りんごパン		730
		鮭のクリームシチュー	鮭	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム	米粉、とうもろこし、片栗粉	ホワイトルウ	
		カリフラワーのサラダ			にんじん、ほうれんそう	カリフラワー、キャベツ、レタス		和風ドレッシング	

※　材料の都合により変更することがあります。　　※　エネルギーの欄には中学部・高等部の数値を表示しています。

※　毎月１９日は「食育の日」です。御家庭でも季節の野菜や栄養のことなどを話題にしていただけるといいと思います。