# 令和５年度　１１月給食献立表

愛知県立岡崎聾学校

| 日 | 曜日 | | 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 | |
| 1 | 水 | スライスパン、牛乳 | | 牛乳 | | | スライスパン | | 753 |
| | | 鮭とじゃがいものクリーム煮 | 鮭 | 牛乳 | にんじん、ほうれんそう | たまねぎ | じゃがいも | ホワイトルウ | |
| | | かぶのサラダ | チキンハム | | にんじん | かぶ、きゅうり、レタス | | 和風ドレッシング | |
| | | いちじくジャム | | | | いちじく果肉 | 砂糖 | | |
| 2 | 木 | 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 | | 763 |
| | | 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 | | | |
| 6 | 月 | 麻婆豆腐丼、牛乳 | 豆腐、豚肉、みそ | 牛乳 | ねぎ | たまねぎ、たけのこ、しょうが | 精白米、砂糖 | ごま油 | 753 |
| | | 白菜のナムル | | | にんじん、ほうれんそう | はくさい、もやし | 砂糖 | ごま、ごま油 | |
| | | ワンタンスープ | 鶏肉 | | にら | えのきたけ | ワンタン | | |
| 7 | 火 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 763 |
| | | 大葉入り和風ハンバーグ | 豚肉、鶏肉 | | おおば | たまねぎ | 砂糖、米パン粉、片栗粉 | | |
| | | マカロニサラダ | チキンハム | | にんじん | きゅうり、キャベツ、とうもろこし | マカロニ | マヨネーズ | |
| | | 具だくさんみそ汁 | みそ | | にんじん、ねぎ | だいこん、えのきたけ | さといも | | |
| 8 | 水 | 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 | 765 |
| | | 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 | もやし、きくらげ | パン粉 | | |
| 9 | 木 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 724 |
| | | ほっけの塩こうじ焼き | ほっけ | | | | | オリーブ油 | |
| | | ごぼうサラダ | チキンハム | | にんじん | ごぼう、とうもろこし | | マヨネーズ | |
| | | 豆腐のみそ汁 | 豆腐、みそ | わかめ | ねぎ | | | | |
| 10 | 金 | 八丁みそうどん、牛乳 | 鶏肉、油揚げ、かまぼこ、みそ | 牛乳 | ねぎ、にんじん | はくさい、えのきたけ | 白玉うどん | | 783 |
| | | 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 | | |
| 13 | 月 | さといもごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米、さといも | | 730 |
| | | 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、えのきたけ、だいこん、えだまめ | 砂糖 | | |
| | | 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 | | | |
| 14 | 火 | りんごパン、牛乳 | | 牛乳 | | りんご | りんごパン | | 779 |
| | | 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、たまねぎ | 砂糖 | オリーブ油 | |
| | | トマト卵スープ | 鶏卵 | | トマト | たまねぎ、レタス、ホールトマト（缶） | | | |
| 15 | 水 | 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 | キャベツ | | サラダ油 | |
| | | もずくのみそ汁 | | もずく | ねぎ | たまねぎ、もやし | | | |
| 16 | 木 | 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 | 830 |
| | | 炮製サラダ | | 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 | |
| | | ももゼリー | | | | もも果肉、もも果汁 | 砂糖 | | |
| | | 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）　※ ごはんは、豊田市産の有機米を使用します。 | | | | | | | |
| 17 | 金 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米（有機米「とよたの彩り」） | | 787 |
| | | 鮭のみそバター焼き | 鮭、みそ | | | | 砂糖 | バター、オリーブ油 | |
| | | れんこんのさっぱり梅サラダ | かつおぶし | | にんじん、しゅんぎく | れんこん、レタス、きゅうり、うめ | | | |
| | | 春雨入りきのこ汁 | 豚肉 | | ねぎ | はくさい、しいたけ、えのきたけ、ごぼう | はるさめ | | |
| | | りんごヨーグルト | | ヨーグルト | | りんご果肉 | 砂糖 | | |

20日（月）～30日（木）は裏面です。

# 令和５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 | |
| 20 | 月 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 756 |
| | | 揚げぎょうざ | 豚肉 | | にら | キャベツ | 砂糖 | 大豆油 | |
| | | 棒々鶏サラダ | 鶏肉 | | にんじん | きゅうり、レタス、キャベツ | | 和風ドレッシング、ごま油 | |
| | | もやしとわかめのスープ | | わかめ | ねぎ | もやし | | | |
| 21 | 火 | しょうがごはん、牛乳 | | 牛乳 | | しょうが | 精白米、砂糖 | | 732 |
| | | さわらの白しょうゆ焼き | さわら | | | | | オリーブ油 | |
| | | 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 | | |
| | | 厚揚げのみそ汁 | 厚揚げ、みそ | | ねぎ | たまねぎ、しめじ | | | |
| 22 | 水 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 768 |
| | | 鶏肉の照り焼き | 鶏肉 | | | しょうが | 砂糖 | オリーブ油 | |
| | | 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 | |
| | | ごぼうのみそ汁 | 油揚げ、みそ | | ねぎ | ごぼう | | | |
| 27 | 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 | 796 |
| | | 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 | | |
| 28 | 火 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 847 |
| | | 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 | | | |
| 29 | 水 | 中華あんかけめん、牛乳 | 豚肉、うずら豆、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 | | 795 |
| | | もやしのナムル | | わかめ | ほうれんそう、にんじん | もやし、だいこん | 砂糖 | ごま、ごま油 | |
| | | 杏仁豆腐 | | 脱脂粉乳 | | | 砂糖 | | |
| 30 | 木 | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | 精白米 | | 710 |
| | | さばの八丁みそ煮 | さば、みそ（八丁みそ） | | | | 砂糖 | | |
| | | 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 | | |
| | | ほうれん草のすまし汁 | かまぼこ | | ほうれんそう | たまねぎ、えのきたけ | | | |

※　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。