令和３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		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	
2	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		847
		にぎすフライ	にぎす				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、油揚げ	昆布	にんじん		さつまいも、砂糖		
		白菜のみそ汁	みそ		ほうれんそう	はくさい、しろねぎ			
4	木	しっぽくきしめん、牛乳	鶏肉、油揚げ、かまぼこ	牛乳	にんじん、ねぎ	だいこん、はくさい、しいたけ	きしめん		693
		サーモンバーグ	さけ、たら		おおば	たまねぎ、れんこん	さとう	なたね油	
		りんご（王林）				りんご（王林）			
5	金	ごはん、牛乳 ペンタゴン交流献立		牛乳			精白米		857
		みそカツ	豚肉、みそ（八丁みそ）				砂糖、小麦粉、パン粉、米粉	大豆油	
		キャベツのさっぱりサラダ			赤ピーマン、にんじん、パセリ粉	キャベツ、きゅうり、レモン果汁	砂糖	オリーブ油	
		もろこし汁	鶏卵		ほうれんそう	とうもろこし、たまねぎ	片栗粉		
		柿				かき			
8	月	ごはん、牛乳 小1試食会		牛乳			精白米		824
		さわらの塩こうじ焼き	さわら					オリーブ油	
		水菜とベーコンのサラダ	ベーコン		にんじん	黄ピーマン、レタス、きゅうり		和風ドレッシング	
		みそけんちん汁	豆腐、みそ		にんじん	ごぼう、だいこん、こんにゃく、しろねぎ	さといも		
		お米のババロア	豆乳				米粉、砂糖		
9	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		749
		手作り春巻き	豚肉		にら	たけのこ、キャベツ	はるさめ、小麦粉	サラダ油、大豆油	
		中華卵炒め	鶏卵、豚肉		小松菜、赤ピーマン	もやし、きくらげ	砂糖	ごま油	
		わかめスープ		わかめ		たまねぎ			
10	水	キーマカレー、牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、エリンギ	精白米	カレールウ、オリーブ油	852
		豆腐サラダ	豆腐	わかめ	にんじん	レタス、きゅうり		青じそドレッシング	
		ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
11	木	ツイストパン、牛乳		牛乳			ツイストパン		724
		鮭のクリームシチュー	鮭	牛乳	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、マッシュルーム	米粉、とうもろこし澱粉		
		かぶのサラダ	ロースハム		かぶの葉、にんじん	かぶ、レタス、きゅうり		和風ドレッシング	
12	金	親子丼、牛乳	鶏肉、鶏卵、かまぼこ	牛乳	みつば	たまねぎ、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、たまねぎ			
15	月	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		828
		鶏肉の照り焼き	鶏肉				砂糖	オリーブ油	
		マカロニのカレーソテー			にんじん、ピーマン	キャベツ、たまねぎ	マカロニ	サラダ油	
		ごぼうのみそ汁	厚揚げ、みそ		ねぎ	ごぼう、えのきたけ			
16	火	五目みそうどん、牛乳	鶏肉、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、ねぎ	はくさい、だいこん、しめじ	白玉うどん、砂糖		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		
17	水	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		701
		小籠包	豚肉			たまねぎ、キャベツ、しょうが	はるさめ、小麦粉、砂糖		
		棒々鶏サラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり、レタス		ごま、和風ドレッシング	
		にら玉スープ	鶏卵		にら	たまねぎ			
18	木	りんごパン、牛乳		牛乳		りんご	りんごパン		768
		たらのパン粉焼き	たら		パセリ粉		パン粉	バター	
		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	
		ポークビーンズ	豚肉、大豆		にんじん	たまねぎ、ホールトマト（缶）	じゃがいも		
		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**）							
19	金	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	892
		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	
		さといものサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	きゅうり、とうもろこし	**さといも**	マヨネーズ	
		チンゲン菜とかぶのポトフ	ベーコン		**チンゲンサイ**、**かぶの葉**、にんじん	**かぶ**、たまねぎ			

令和３年度　１１月給食献立表

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの 1群 肉・魚・卵・大豆・大豆製品	血・肉・骨になるもの 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	体の調子を整えるもの 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	熱や力のもとになるもの 6群 油脂・種実	エネルギー（Kcal）
22	月	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		741
		さんまの銀紙焼き	さんま、みそ				砂糖、米粉		
		かぶのそぼろ煮	豚肉		にんじん、さやいんげん（冷）	かぶ、こんにゃく	砂糖、片栗粉	サラダ油	
		ふのすまし汁	やきふ、かまぼこ		みつば	たまねぎ			
24	水	さつまいもごはん、牛乳		牛乳			精白米、さつまいも		702
		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、えのきだけ、だいこん	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			
25	木	麻婆豆腐丼、牛乳	豚肉	牛乳	ねぎ	たまねぎ、たけのこ、しろねぎ	精白米、麦	サラダ油	708
		切り干し大根のナムル			ほうれんそう、にんじん	きりぼしだいこん、もやし	砂糖	ごま、ごま油	
		春雨スープ			にら	はくさい、しいたけ	はるさめ		
26	金	しょうがごはん、牛乳		牛乳		しょうが	精白米、砂糖		894
		いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖		
		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、えのきだけ	砂糖		
		れんこんのみそ汁	油揚げ、みそ		ねぎ	たまねぎ、れんこん			
29	月	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		705
		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			
		ほうれん草のすまし汁	鶏卵		ほうれんそう、ねぎ	たまねぎ			
30	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		933
		黒酢の酢豚	豚肉				砂糖、小麦粉、片栗粉	大豆油	
		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	
		もずくのみそ汁	みそ	もずく	あさつき				

※　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。