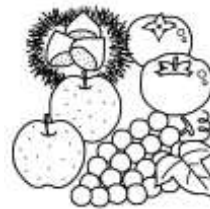




# 給食こんだて表



平成 26 年度 兵庫県立視覚特別支援学校

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
4 (火)	スタミナライス 牛乳 ひじきと小松菜のごまあえ ほうとう 柿	牛肉,牛乳,鶏肉,油揚げ	米,麦,ごま,砂糖,油, さといも,こんにゃく, 片栗粉,,うどん	にんにく,にんじん,玉ねぎ, 青ねぎ,ひじき,こまつ菜, 柿	675	25.3
5 (水)	ごはん 牛乳 手羽元の煮込み ゆでキャベツ 水菜のサラダ かぶのスープ	牛乳,鶏肉,ベーコン	米,麦,砂糖,油	キャベツ,みずな,大根, にんじん,とうもろこし, かぶ,セロリー,玉ねぎ	654	25.4
6 (木)	ごはん 牛乳 白身魚のチリソース 花野菜のサラダ スーミータン	牛乳,たら,ツナ,卵	米,麦,片栗粉,油,砂糖, マヨネーズ	玉ねぎ,にんじん,きぬさや, にんにく,しょうが, ブロッコリー,とうもろこし, 青ねぎ	780	31.7
7 (金)	コッパン 牛乳 ポークビーンズ くきわかめと野菜のサラダ コアコア	牛乳,豚肉,いんげん まめ,ひよこまめ, チーズ,ヨーグルト	パン,じゃがいも, ごま,マヨネーズ	枝豆,玉ねぎ,にんじん, セロリー,トマト,くきわかめ, だいこん	777	31.3
10 (月)	ビビンバ 牛乳 鯖のチョリム わかめスープ	牛肉,豚肉,牛乳,さば, ハム	米,麦,油,ごま,砂糖	青ねぎ,しょうが,にんにく, 切り干し大根,ほうれん草, にんじん,玉ねぎ,わかめ, とうもろこし	744	34.2
11 (火)	ごはん 牛乳 豚キムチ 揚げぎょうざ むらくもスープ	牛乳,豚肉,ぎょうざ, 卵	米,麦,砂糖,油,ごま, 片栗粉	キャベツ,白菜,ねぎ, いんげん,とうもろこし, にんじん,しいたけ, えのきたけ,玉ねぎ, 豆苗,わかめ	736	27.9
12 (水)	ごはん 牛乳 白身魚のごまみそ焼き ゆでキャベツ 切り干し大根のゆず風味サラダ ほうれんそうのすましじる	牛乳,ホキ,かまぼこ, 厚揚げ	米,麦,ごま,砂糖,油	ねぎ,キャベツ,切り干し大根, こまつ菜,えのきたけ, ほうれん草	719	31.5
13 (木)	とりごぼうごはん 牛乳 白菜のごま酢あえ わかめのみそしる	鶏肉,牛乳	米,麦,砂糖,油,ごま, じゃがいも	ごぼう,にんじん,れんこん, 干椎茸,枝豆,しょうが, 白菜,みずな,わかめ,玉ねぎ, 青ねぎ	630	23.3
14 (金)	コッパン 牛乳 ホワイトシチュー ごぼうとツナのサラダ オレンジ	牛乳,ベーコン,豚肉, ツナ	パン,じゃがいも, バター,ごま,砂糖	玉ねぎ,にんじん,マッシュ ルーム,グリーンピース, ごぼう,レモン,オレンジ	777	30.3
17 (月)	ごはん 牛乳 タンドリーチキン ゆで野菜 かぼちゃのポタージュ フルーツヨーグルト	牛乳,鶏肉,ヨーグルト, ベーコン	米,麦	レモン,キャベツ,にんじん, 玉ねぎ,かぼちゃ,セロリー, みかん,パイン,桃	787	30.8
18 (火)	ごはん、牛乳 肉じゃが もやしサラダ きのこのみそしる	牛乳、豚肉、ハム、 厚揚げ	米、麦、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、えの きたけ、もやし、大根、小 松菜、しいたけ、青ネギ	731	27.7

日 (曜日)	献立名	食品名			栄養価	
		血・肉・骨をつくる	力や体温となる	体の調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白 (g)
19 (水)	ごはん、牛乳 鶏肉の照り焼き こふきいも わかめの酢の物 とうみょうのみそしる	牛乳、鶏肉、豆腐、	米、麦、砂糖、 じゃがいも	しょうが、とうみょう、もやし、しめじ、青ねぎ	729	34.8
20 (木)	ごはん 牛乳 大根と厚揚げのそぼろ煮 たまねぎとにんじんの酢味噌あえ さつまいものみそしる	牛乳、鶏肉、厚揚げ、 かまぼこ	米、麦、さつまいも、 さとう	玉ねぎ、にんじん、だいこん、いんげん、えのきたけ、しょうが、青ねぎ	717	27.6
21 (金)	コッパン 牛乳 白身魚フライ ゆでキャベツ タルタルソース クラムチャウダー	牛乳、白身魚フライ、 あさり	パン、油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、セロリー、パセリ、ピーマン、パプリカ	809	31.3
25 (火)	ごはん 牛乳 にこみハンバーグ こふきいも、 やさいサラダ こんさいスープ	牛乳、豚肉、ハム、ハンバーグ、	こめ、油、砂糖	たまねぎ、にんじん、じゃがいも、だいこん、れんこん、ごぼう、青ねぎ	753	31.2
26 (水)	ごはん 牛乳 ハタハタの南蛮漬け 切り干し大根と ほうれん草のあえもの けんちんじる	牛乳、はたはた、鶏肉、豆腐	米、麦、上新粉、油、 砂糖、さといも、 こんにゃく、片栗粉	たまねぎ、ピーマン、にんじん、 切り干し大根、ほうれん草、 青ねぎ	710	29.1
27 (木)	ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き ゆでキャベツ 白菜のごま和え じゃがいものみそしる	牛乳、あかうお、油揚げ	米、麦、油、ごま、 砂糖、じゃがいも	キャベツ、白菜、もやし、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、青ねぎ	683	27.8
28 (金)	コッパン アシドミルク スティックフライ ゆで野菜 にんじんサラダ ジャガイモのスープ	牛乳、鶏肉、アシド ミルク	コッパン、砂糖、 じゃがいも	わかめ、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、パセリ、	712	24.7
平均					729	29.2

※ 材料、天候等の都合により、献立を変更することがあります。

が つ にち は ひ  
**11月8日は「いい歯の日」**

8020運動を知っていますか？

歯は健康のみなもとです。80歳になったときに20本の歯を残して、いつまでもおいしく食事ができるように歯をたいせつにしましょう。

11月23日



勤労感謝の日

11月23日は「勤労感謝の日」です。

私たちが安心して暮らせるのは、様々な人の働きによるものですが、普段はあまり考えたことはないかもしれません。

給食も様々な人によって支えられています。食品を生産している農家の方、魚をとってくれる漁師の方、食材を運んでくれる業者の方、調理をしてくれる調理員さん、などなど。

普段の生活を支えてくれている人について、考える1日にしてみてもいいのではないでしょうか。

