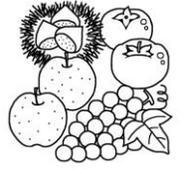




11月

# 給食こんだて表



平成28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)
1 (火)	ごはん 牛乳 ひじきと小松菜のごまあえ ほうとう 柿	牛乳, 鶏肉, 油揚げ	米, 麦, ごま, 砂糖, 油さといも, 片栗粉, ほうとう	ひじき, こまつ菜, にんじん, かぼちや, 青ねぎ, とうもろこし, 干し椎茸, しめじ, 柿	734	25.1
2 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉の煮込み しそキャベツ 水菜のサラダ かぶのスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, ごま	にんじん, キャベツ, みずな, 大根, とうもろこし, かぶ, セロリー, 玉ねぎ	688	28.1
7 (月)	ごはん 牛乳 淡路たまねぎコロッケ もやしとほうれん草のごまあえ タイピーエン	牛乳, 鶏肉	米, 麦, 油, 砂糖, ごま, はるさめ, コロッケ	はくさい, たけのこ, にんじん, ほうれん草, もやし	681	29.0
8 (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, 厚揚げ	米, 麦, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, いんげん, わかめ, もやし, えのきたけ, しいたけ, しめじ, 赤ピーマン, みつば	692	25.5
9 (水)	<b>【リクエスト献立 総合1位】</b> とりごぼうごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ 塩こんぶあえ 豚汁	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 油揚げ, ちくわ	米, 麦, 小麦粉, 油, 砂糖, さつまいも	玉ねぎ, にんじん, いんげん, 塩昆布, もやし, しょうが, 干し椎茸, ごぼう, のり	728	30.4
10 (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, 油揚げ	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, さつまいも	大根, にんじん, いんげん, しょうが, 玉ねぎ, 豆苗, もやし, こまつ菜	709	28.2
11 (金)	コッパン 牛乳 かぼちゃコロッケ ゆでブロッコリー やさいスープ	牛乳, ベーコン	パン, 砂糖, 油, コロッケ	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, セロリー, パセリ, ブロッコリー	696	22.1
14 (月)	ごはん 牛乳 白身魚のチリソース 花野菜のサラダ もやしのみそしる	牛乳, メルルーサ, ツナ, 油揚げ	米, 麦, 砂糖, 油, マヨネーズ	玉ねぎ, にんじん, 豆苗, にんにく, しょうが, ブロッコリー, もやし	702	29.1
15 (火)	あぶたま丼 牛乳 白菜のごま酢あえ わかめのみそしる	牛乳, 卵, 油揚げ, 豆腐	米, 麦, 砂糖, ごま	玉ねぎ, にんじん, 青ねぎ, はくさい, 水菜, わかめ, かいわれだいこん	679	26.8
16 (水)	ピピンパ 牛乳 鯖のチョリム わかめスープ	牛肉, 豚肉, 牛乳, 鯖	米, 麦, 油, ごま, 砂糖	青ねぎ, しょうが, にんにく, もやし, ほうれん草, にんじん, 玉ねぎ, わかめ, かいわれだいこん	695	33.7
17 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ゆでもやし 切り干し大根のゆず風味サラダ 豆苗と湯葉のすましじる	牛乳, 鶏肉, かまぼこ, 湯葉	米, 麦, ごま, 砂糖, 油	ねぎ, もやし, 切り干し大根, こまつ菜, えのき, ゆず, 豆苗, 干し椎茸	669	30.1

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)
18 (金)	親子丼 牛乳 たくあんのかおりあえ ほうれん草のみそしる	牛乳,鶏肉,卵,油 揚げ	米,麦,油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,青 ねぎ,キャベツ,こま つ菜,,ほうれん草, たくあん	672	29.6
21 (月)	ごはん 牛乳 白身魚のラビゴットソース こふきいも はくさいのミルクスープ	牛乳,ホキ,ミー トボール	米,麦,油,砂糖,じ ゃがいも,片栗 粉	トマト,きゅうり 玉ねぎ,パセリ,白菜 にんじん,青ネギ	682	28.6
22 (火)	【リクエスト献立 総合2位】 ハヤシライス 牛乳 フライドポテト	牛乳,豚肉	米,麦,油,じゃが いも	玉ねぎ,にんじん,マ ッシュルーム,グリ ンピース	689	25.3
24 (木)	ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き ゆかりキャベツ 白菜のごまあえ ふとわかめのすましじる	牛乳,赤魚,厚揚 げ	米,麦,ごま,砂糖, ふ	キャベツ,白菜,いん げん,にんじん,干し 椎茸,豆苗,かぼち ゃ,わかめ	657	30.8
25 (金)	コッペパン アシドミルク ミニスパニッシュオムレツ にんじんサラダ アスパラガスのスープ	アシドミルク, 卵,ベーコン,チ ーズ,鶏肉	パン,マヨネー ズ,じゃがいも	グリーンアスパラ ガス,にんじん,レモ ン,玉ねぎ,かぼち ゃ,トマト,ピーマ ン,キャベツ,いんげ ん,セロリー,とうも ろこし	686	24.7
28 (月)	ごはん 牛乳 なすとトマトのマーボー豆腐 あげギョウザ	牛乳,豚肉,豆腐 ギョウザ	米,麦,油,片栗粉	しょうが,たけのこ トマト,なす,玉ね ぎ,干し椎茸,青ねぎ	679	28.8
29 (火)	ドライカレー 牛乳 うめ-Q たまごとしいたけのスープ	牛乳,鶏肉,ベー コン,たまご	米,麦,油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,マ ッシュルーム,グリ ンピース,きゅうり, うめ,干し椎茸,かい われだいこん	672	29.3
30 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉の塩焼き しそもやし だいこんのごま酢あえ 厚揚げのみそしる	牛乳,鶏肉,厚揚 げ	米,麦,砂糖,ごま	もやし,きゅうり,だ いこん,ほうれん草, えのきたけ	683	29.6
※ 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。 ※ アレルギー除去食には *の印がついています。					11月の平均	688 28.1

がつ にち は ひ  
**11月8日は「いい歯の日」**

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、食材を運んできてくれる業者の方、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日にしてみてはいかがでしょうか。