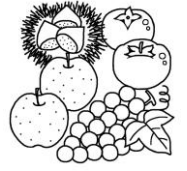




11月

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) | 【リクエスト献立 総合1位】 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、食材を運んでしてくれる業者の方、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。