

<b>令和6年11月</b> (2024年11月) <b>献立表</b> (特別支援学校) 給食回数 20回	加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について					11月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。 ○米(他県産とのブレンドになります) ○牛乳 ○キャベツ ○大根 11月は、以下の食材について市内産のものを学校給食に取り入れます。 ○キャベツ(20日) ○小松菜(27日) ※天候の影響により、県内産・市内産の食材が納入できない場合もあります。	1 <b>(金)</b> やさしいりスタミナどん(むぎごはん)* なまあげのスープ みかん ぎゅうにゅう
	献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質				
			卵	乳	小麦		
	ハヤシライス	デミグラスソース			○		

☆お知らせ☆  
給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。  
各ご家庭でも活用できるように、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は中・高校生1人分のもです)。それぞれの学年に応じて分量を調整しています。

**【給食目標】**  
和食の良さを知らう  
**【今月のねらい○】**  
日本の食文化について知り、和食のよさを理解する  
※献立名の下には献立のねらいを記載しています。○印の献立は今月のねらいに即した献立です。

※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となります。※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。※十穀米【大麦(押麦)・もちきび・発芽玄米・はとむぎ・もちあわ・もち米・黒米・赤米・うるちひえ・アマランサス】				
各種パン				

**学校給食費の口座振替日(納期限)**  
・第6期 令和6年12月 2日(月) (11月分)  
・第7期 令和7年 1月 6日(月) (12月分)  
\*前日までに、登録口座残高の確認、入金をしていただきますようお願いいたします。

●麦ごはん 精白米 85 米粒麦 10	●生揚げのスープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 にんじん 15 水 120 キャベツ 30 にんにく 0.6 しょうが 0.2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 しょうゆ 1.5 たまねぎ 40 砂糖 2 しょうゆ 6 塩 0.1 オイスターソース 2 もやし 20 にら 8 片栗粉 2 水 2 ごま油 0.4	●みかん 80
中高等部エネルギー 801 kcal 中高等部たんぱく質 37.2 g 小学部エネルギー 641 kcal 小学部たんぱく質 29.8 g		

<b>5</b> <b>(火)</b> ごはん てっかみそ さばのしおやきはるさめとチンゲンさいのいためものとうふとだいごんのとろみじ んぎゅうにゅう	<b>6</b> <b>(水)</b> きなこパン(はいがコッパン)* カレーシチュー ポイルやさい フレンチドレッシング んぎゅうにゅう
●ごはん 精白米 90 ゆで塩 1 酒 1 砂糖 0.5 しょうゆ 3 オイスターソース 1 春雨 5	●きな粉パン ほうれん草 10 ゆで塩 1 胚芽コッパン 60 きな粉 3 砂糖 5 塩 0.03
●鉄火みそ 油 4 ごぼう 1 蒸し大豆 8 水 4 赤みそ(減塩) 1 砂糖 2 しょうゆ 1	●ポイル野菜 にんじん 15 もやし 25 キャベツ 30 ゆで塩 1
●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60	●フレンチドレッシング 油 1.3 たまねぎ 6.5 りんご酢 2.6 しょうゆ 5 洋辛子 0.2 砂糖 0.2 塩 0.04
●春雨とチンゲン菜のいため物 ごま油 0.7 にんじん 8 ゆで塩 10 たけのこ(水煮) 10 チンゲン菜 10 ゆで塩 10	●豆腐と大根のとろみ汁 水 150 ごんぶ 0.36 厚けずり節(かつお) 2.4 とりにく(皮なし) 18 大根 30 えのきたけ 5 しょうゆ 1.3 塩 0.65 豆腐 30 片栗粉 1.5 水 2.4 長ねぎ 15
中高等部エネルギー 802 kcal 中高等部たんぱく質 31.8 g 小学部エネルギー 642 kcal 小学部たんぱく質 25.5 g	中高等部エネルギー 793 kcal 中高等部たんぱく質 31.2 g 小学部エネルギー 634 kcal 小学部たんぱく質 25.0 g

<b>7</b> <b>(木)</b> こうやどようふのそぼろごはん(むぎごはん)* ごまきゅうり はるさめスープ ぎゅうにゅう	<b>8</b> <b>(金)</b> ごはん とりにくとさつまいものあまからに みそしる んぎゅうにゅう
●麦ごはん 精白米 80 米粒麦 10	●みそ汁 油 0.3 ごぼう 5 水 150 にんじん 12 酒 0.6 みりん 0.48 砂糖 0.96 しょうゆ 3 むぎえだ豆(冷) 6 ゆで塩 適量 揚げ油 48 さつま芋 適量 揚げ油 適量 とりにく(皮つき) 60 しょうが 0.6 しょうゆ 1.2 片栗粉 7.56
●高野豆腐のそぼろごはん 油 1 しょうが 0.65 豚ひき肉(もも) 45 にんじん 20 塩 0.8 みりん 1.3 しょうゆ 2.6 春雨 7 片栗粉 0.6 水 5 凍り豆腐 6.5	●みそとさつま芋の甘辛煮 水 150 ごぼう 0.65 にんじん 12 酒 0.6 みりん 0.48 砂糖 0.96 しょうゆ 3 赤みそ(減塩) 4.7 白みそ(減塩) 4.7
●ごまきゅうり きゅうり 50 酢 2.6 砂糖 0.78 塩 0.5	●高野豆腐について知る 白いつごま 1.3 ごま油 0.65
中高等部エネルギー 732 kcal 中高等部たんぱく質 36.1 g 小学部エネルギー 585 kcal 小学部たんぱく質 28.9 g	中高等部エネルギー 771 kcal 中高等部たんぱく質 27.4 g 小学部エネルギー 617 kcal 小学部たんぱく質 21.9 g

<b>11</b> <b>(月)</b> ハヤシライス(むぎごはん) キャベツとじゃこのいために ぎゅうにゅう	<b>12</b> <b>(火)</b> ごはん なんばんに* あおなとこのスープ ぎゅうにゅう
●ハヤシライス 油 0.6 にんにく 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 塩 0.1 こしょう 0.01 赤ワイン 3.6 たまねぎ 72 にんじん 24 水 96 塩 0.7 じゃが芋 36 トマトケチャップ 14.4 デミグラスソース 6 ウスターソース 4.2 しょうゆ 1.8	●キャベツとじゃこの炒め煮(じゃこ) ごま油 0.36 しらす干し(ちりめん) 4
●キャベツとじゃこの炒め煮(キャベツ) ごま油 0.8 キャベツ 60 にんじん 6 ゆで塩 2.4 しょうゆ 0.2 塩 0.8	●南蛮煮 揚げ油 適量 じゃが芋 108 油 0.6 一味唐辛子 0.01 豚ひき肉(もも) 30 大豆ミート(小粒) 3 にんじん 30 たまねぎ 54 砂糖 2.4 しょうゆ 6.8 片栗粉 2.4 水 5
中高等部エネルギー 801 kcal 中高等部たんぱく質 30.1 g 小学部エネルギー 641 kcal 小学部たんぱく質 24.1 g	中高等部エネルギー 783 kcal 中高等部たんぱく質 31.4 g 小学部エネルギー 626 kcal 小学部たんぱく質 25.1 g

<b>13</b> <b>(水)</b> ロールパン しょうなんゴールドジャム マカロニグラタン* ジュリエンスープ んぎゅうにゅう	<b>14</b> <b>(木)</b> ごはん なまあげのしせんに* やさいスープ んぎゅうにゅう
●ロールパン 油 50 ベーコン 15 セロリ 3 にんじん 15 たまねぎ 40 水 150 キャベツ 45 塩 0.9 こしょう 0.04 スープの素 1.2	●なまあげのしせんに* 精白米 90 油 0.6 とりにく(皮なし) 12 にんじん 15 いり大豆 3 しょうゆ 2.8
●マカロニグラタン 油 0.5 とりにく(皮なし) 26 たまねぎ 32.5 にんじん 13 塩 0.6 こしょう 0.04 チーズ 6 油 4.55 小麦粉 4.55 牛乳 70 脱脂粉乳 5 水 26 マカロニ 3.5 粉チーズ 0.8	●大豆の加工品について知る 大豆 12 水 150 塩 0.6 こしょう 0.04 スープの素 1.2
●ジュリエンスープ 油 0.5 ベーコン 5 セロリ 3 にんじん 15 たまねぎ 40 水 150 キャベツ 45 塩 0.9 こしょう 0.04 スープの素 1.2	●なら茶めしについて知る たまねぎ 12 にんじん 6 ゆで塩 4.8 もやし 50 塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 0.6
中高等部エネルギー 805 kcal 中高等部たんぱく質 31.8 g 小学部エネルギー 644 kcal 小学部たんぱく質 25.5 g	中高等部エネルギー 760 kcal 中高等部たんぱく質 35.4 g 小学部エネルギー 608 kcal 小学部たんぱく質 28.3 g

<b>18</b> <b>(月)</b> むぎごはん ビーンズカレー はくさいとしめじのスープに ぎゅうにゅう	<b>19</b> <b>(火)</b> ごはん とりにくのからあげ チャプチェ わかめとコーンのスープ ぎゅうにゅう
●ビーンスカレー 油 0.6 にんにく 0.36 しょうが 0.18 豚肉(もも) 27 豚肉(肩) 27 塩 0.2 こしょう 0.01 たまねぎ 96 にんじん 36 塩 1.4 ウスターソース 3.6 じゃが芋 42 大豆 12 カレー粉 0.96	●白菜としめじのスープ煮 油 0.6 ベーコン 4 にんじん 10 白菜 70 しめじ 15 塩 0.2 こしょう 0.01 スープの素 0.6 しょうゆ 0.2
●チャプチェ 油 0.5 にんにく 0.2 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 塩 0.1 こしょう 0.01 オイスターソース 20 たまねぎ 1.8 じゃが芋 1 しょうゆ 1.2 砂糖 0.3 酒 0.3	●わかめとコーンのスープ ベーコン 4.8 水 150 にんじん 10 たまねぎ 25 ホールコーン(冷) 18 塩 0.8 こしょう 0.02 中華スープの素 1.8 しょうゆ 1.2 片栗粉 1.2 水 6 生わかめ 6
中高等部エネルギー 822 kcal 中高等部たんぱく質 31.6 g 小学部エネルギー 658 kcal 小学部たんぱく質 25.3 g	中高等部エネルギー 776 kcal 中高等部たんぱく質 33.1 g 小学部エネルギー 621 kcal 小学部たんぱく質 26.5 g

<b>20</b> <b>(水)</b> ホイコーローどん(むぎごはん)* たまごスープ んぎゅうにゅう	<b>21</b> <b>(木)</b> しろパン いちごジャム かぼちゃのべちやべちやみとやき ベジタブルスープ んぎゅうにゅう
●ホイコーロー丼 油 1.2 にんにく 0.2 しょうが 0.4 豚肉(もも) 27 豚肉(肩) 27 塩 0.1 酒 1.2 長ねぎ 12 キャベツ(市内産) 72 ゆで塩 1.8 しょうゆ 3.8 テンメシジャン 4.3 砂糖 1.4 オイスターソース 1.1 ごま油 0.7 水 0.1 片栗粉 2.4	●いちごジャム いちご 20 砂糖 20
●卵スープ 油 0.6 ベーコン 2.4 とりにく(皮なし) 12 たまねぎ 25 水 150 塩 0.8 こしょう 0.04 ホールコーン(冷) 12 コーンピューレ(冷) 24 片栗粉 1.2 水 24	●ベジタブルスープ 油 0.6 ベーコン 2.4 とりにく(皮なし) 24 たまねぎ 25 にんじん 12 塩 15 こしょう 0.7 スープの素 1 じゃが芋 40 片栗粉 0.6
中高等部エネルギー 805 kcal 中高等部たんぱく質 31.8 g 小学部エネルギー 644 kcal 小学部たんぱく質 25.5 g	中高等部エネルギー 760 kcal 中高等部たんぱく質 35.4 g 小学部エネルギー 608 kcal 小学部たんぱく質 28.3 g

<b>25</b> <b>(月)</b> ごはん ハンバーグのやさいあんかけ のっぺい汁 んぎゅうにゅう	<b>26</b> <b>(火)</b> コロッケサンド(まるパン・てづくりコロッケ) キャベツとウインナーのスープ フルーツポンチ んぎゅうにゅう
●のっぺい汁 水 150 厚けずり節(かつお) 3.6 とりにく(皮なし) 12	●フルーツポンチ 黄桃(缶) 20 りんご(缶) 50 野菜入りゼリー 30
●ハンバーグの野菜あんかけ ハンバーグ 80 油揚げ 6 たまねぎ 0.36 にんじん 3.6 長ねぎ 10 片栗粉 1.8 水 1.8	●キャベツとウインナーのスープ ベーコン 2.4 水 150 とりにく(皮なし) 8
中高等部エネルギー 709 kcal 中高等部たんぱく質 29.1 g 小学部エネルギー 567 kcal 小学部たんぱく質 23.3 g	中高等部エネルギー 797 kcal 中高等部たんぱく質 27.3 g 小学部エネルギー 638 kcal 小学部たんぱく質 21.9 g

<b>27</b> <b>(水)</b> ツナそぼろ(むぎごはん) にびたし ぶたじる んぎゅうにゅう	<b>28</b> <b>(木)</b> ごはん ぶたにくのキムチいため ワンタンスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう
●ツナそぼろ にんじん 12 たまねぎ 50 水 50 酒 2 砂糖 2 しょうゆ 1.8 白いつごま 1	●キムチについて知る ごぼう 6 にんじん 18 ごんにやく 12 水 150 さつま芋 36 豆腐(冷) 24 赤みそ(減塩) 7.2 白みそ(減塩) 3.6 長ねぎ 12
●煮びたし 厚けずり節(かつお) 13 しょうゆ 3.5 みりん 0.9 油揚げ 6 もやし 60 小松菜(市内産) 15 ゆで塩 15	●ヨーグルト 70
中高等部エネルギー 803 kcal 中高等部たんぱく質 32.8 g 小学部エネルギー 643 kcal 小学部たんぱく質 26.3 g	中高等部エネルギー 742 kcal 中高等部たんぱく質 33.9 g 小学部エネルギー 594 kcal 小学部たんぱく質 27.1 g

<b>22</b> <b>(金)</b> むぎごはん さばのこみソース* からしあえ けんちんじる* はっこうにゅう	<b>29</b> <b>(金)</b> ごはん すぶた しおだれもやし にらたまスープ んぎゅうにゅう
●からしあえ 油 0.4 ベーコン 4	●しおだれもやし キャベツ 20 もやし 50 ごま油 0.43 塩 0.35 白いつごま 1.5
●けんちん汁 とりにく(皮なし) 18 ごぼう 10 にんじん 15 ごんにやく 8 水 150 厚けずり節(かつお) 3.6 大根 36 じゃが芋 12 塩 0.6 みりん 1.8 しょうゆ 3.6 豆板醤 0.7 ごま油 0.2	●はっこう乳 192.6 「行事食 「和食の日」
中高等部エネルギー 703 kcal 中高等部たんぱく質 24.9 g 小学部エネルギー 563 kcal 小学部たんぱく質 19.9 g	中高等部エネルギー 828 kcal 中高等部たんぱく質 30.2 g 小学部エネルギー 663 kcal 小学部たんぱく質 24.2 g