



11月 献立予定表

<今月の献立のねらい>食事のあいさつをきちんとしよう

黒石原支援学校・菊池支援学校

日		献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる 	黄の仲間 熱や力の元になる 	緑の仲間 体の調子を整える 	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月		食パン&メープルマーガリン	○		食パン, はちみつ, マーガリン, バター		656 kcal
		やさいスープ				キャベツ, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, ぶなしめじ, パセリ	29.3 g
		タンドリーチキン		とりにく, ヨーグルト	さとう	にんにく, トマト	28.7 g
							2.5 g
2火		麦ごはん	○		こめ, むぎ, ビタミンきょうかい		683 kcal
		さといもとわかめのみそ汁		わかめ, みそ, いりこだし	さといも, あげ	だいこん, えのきたけ, ねぎ	25.4 g
		手作りれんこんバーグ		とりにく, とうふ, みそ	ながいも, やまといも, ばんこ, さとう, かたくりこ	れんこん, しょうが	16.7 g
		みかんゼリー			さとう	みかん	2.5 g
4木	始めました「なべ」	ごはん&味のり	○	あじのり	こめ, むぎ, ビタミンきょうかい		736 kcal
		ちゃんこなべ		とりにく, とうふ, いわしぶし, あじぶし, こんぶ, かつおぶし	かたくりこ, あげ	しょうが, たまねぎ, はくさい, にんじん, ぶなしめじ, ごぼう, ねぎ	32.8 g
		豆腐のフライ		とうふ, いとよりだい, すけそうたら, だいず, あおさ	ばんこ, ごま	たまねぎ, にんじん, しいたけ	24.7 g
							2.3 g
5金		げんまいごはん	○		こめ, げんまい, ビタミンきょうかい		627 kcal
		いろどりつみれ汁		たら, こんぶだし, かつおぶし	かたくりこ	えのきたけ, こまつな, にんじん, かぼちゃ, ほうれんそう	28.7 g
		さけチーズフライ		さけ, チーズ, にゅうかさい	こむぎこ, ばんこ, あぶら		15.1 g
		かみかみレンコンサラダ		とりにく, こんぶ, かつおぶし		もやし, にんじん, れんこん, うめ	2.2 g
8月	菊池のみ	チョコスティックパン	○	たまご, だっしふんにゅう	こむぎこ, さとう, マーガリン		681 kcal
		きのこスープ		とりにく	じゃがいも, あぶら	にんじん, たまねぎ, ぶなしめじ, パセリ	21.3 g
		ひじきの鉄ちゃんサラダ		ひじき, しらす	ごまあぶら, さとう	こまつな, ほうれんそう, とうもろこし	28.7 g
		おいもスティック			さつまいも, むらさきいも		2.3 g
9火	紅葉給食	ごはん	○		こめ, ビタミンきょうかい		614 kcal
		いちよう汁		ぶたにく, あつあげ, みそ, いりこだし		しょうが, だいこん, れんこん, にんじん, こんにゃく, ねぎ	29.4 g
		魚のもみじ焼き		かれい, たらこ	あぶらだいず	にんじん	17.0 g
		たくあん和え		こんぶ	さとう	かいぶ, きゅうり, だいこん	2.5 g
10水		ミルクパン	○		ミルクパン		700 kcal
		トマトなべ		ウィンナー, ぶたにく	じゃがいも, オリーブゆ	たまねぎ, にんじん, はくさい, とうもろこし, マッシュルーム, トマト, にんにく	30.8 g
		ベーコンとほうれん草のオムレツ		たまご, クリーム, ベーコン, チーズ	あぶら	たまねぎ, にんじん, ほうれんそう	30.0 g
							2.5 g
11木	熊本の郷土料理ご汁	麦ごはん	○		こめ, むぎ, ビタミンきょうかい		712 kcal
		ご汁		とうふ, ご, むぎみそ, いりこだし	あげ	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, しょうが	26.0 g
		肉じゃが		ぎゅうにく, さつまあげ	じゃがいも, あぶら, さとう	しょうが, いんげん, しらたき, たまねぎ, しいたけ, にんじん	21.0 g
							2.5 g
12金	コ韓国料理	コグマごはん	○		こめ, くら・あか・みどりまい, はつかげんまい, さつまいも		739 kcal
		たまご入り豆もやしスープ		とびうおでんぶん, わかめ, たまご	あぶら	だいずもやし, ねぎ, しょうが, にんにく	33.2 g
		あつあげ豚キムチ		あつあげ, ぶたにく	ごまあぶら	しょうが, にんにく, はくさい, とうがらし, たまねぎ, にんじん, キャベツ, にら	27.6 g
							2.5 g
15月		げんまいごはん	○		こめ, げんまい, ビタミンきょうかい		657 kcal
		いそのかスープ		のり, ぼたて, かつおぶし, こんぶだし	じゃがいも	こまつな, えのきたけ, はくさい	26.0 g
		肉つめいなり		とりにく, ぶたにく, こんぶ, かつおぶし	あぶらあげ, でんぶん, さとう, こむぎこ	にんじん, たまねぎ, れんこん, ごぼう	20.5 g
		豆腐とじゃこのサラダ		とうふ, しらす	ごまあぶら, たまねぎさとう	ほうれんそう, だいこん, にんじん	2.4 g
16火	始めました「おでん」	ごはん&ごはんの友(ふりかけ)	○	いりこ, のり, こんぶ	こめ, ビタミンきょうかい, さとう, ごま		750 kcal
		おでん		とりにく, うずらたまご, いとよりだい, すけとうだら, こんぶだし, いわしぶし, あじぶし, かつおぶし	さといも, かたくりこ, さとう	にんじん, だいこん, こんにゃく	30.3 g
		レンコンとかぼちゃのおかか和え		かつおぶし	あぶら, みずあめ	れんこん, かぼちゃ, たまねぎ, にんじん	24.6 g
							2.3 g
17水	団子スタ	かぼちゃパン	○		かぼちゃパン		762 kcal
		ニョッキ入りきのこのシチュー		とりにく, ぎゅうにゅう	あぶら, バター, こめこ, こむぎこ	かぼちゃ, はくさい, にんじん, たまねぎ, ぶなしめじ, ほうれんそう	29.0 g
		スナックレバー		レバー, だいず	さつまいも, あぶら, でんぶん, さとう, こむぎこ, ごま		32.2 g
							2.0 g
18木	鹿児島巡り	むぎごはん	○		こめ, むぎ, ビタミンきょうかい		750 kcal
		さつま汁		とりにく, いりこだし, みそ	ごまあぶら, さつまいも	にんじん, こんにゃく, ごぼう, しょうが, ねぎ	30.7 g
		ぶりの照り焼き		ぶり	かたくりこ	しょうが	22.3 g
		ゆかりあえ		とりにく	さとう	にんじん, きゅうり, はくさい	2.4 g
19金	くまさんデー@山鹿	つなひきよししょ	○	だいず	こめ, もちごめ, あずき		701 kcal
		豚汁		とうふ, ぶたにく, いりこだし, みそ	あぶらあげ	にんじん, だいこん, しいたけ, ねぎ	21.7 g
		くりコロッケ			じゃがいも, くり, さつまいも, ばんこ, こむぎこ, でんぶん, さとう, あぶら		19.9 g
		冬やさいの茶の香あえ				はくさい, にんじん, こまつな, ちゃば	2.2 g
22月		麦ごはん	○		こめ, むぎ, ビタミンきょうかい		729 kcal
		さといものみそそぼろ		とりにく, あつあげ, みそ	さといも, あぶら, さとう	しょうが, たまねぎ, にんじん, しいたけ, こんにゃく, いんげん	29.5 g
		はくさいのごまネーズ和え		ツナ	すりごま, あぶら, みずあめ	はくさい, にんじん, ブロッコリー	24.4 g
							1.8 g
24水		にんじんパン	○		にんじんパン		789 kcal
		ミートスパゲティ		ぎゅうにく, チーズ, ぶたにく	スパゲッティ, オリーブゆ	たまねぎ, にんじん, セロリ, エリンギ, パセリ, トマト,	28.8 g
		キャロットラペ			オリーブゆ, さとう	にんじん, きゅうり, たまねぎ, パセリ	25.7 g
		ヤクルト		だっしふんにゅう			2.5 g
25木		きびごはん	○		こめ, きび, ビタミンきょうかい		755 kcal
		タイピーエン		うずらたまご, ぶたにく	はるさめ, あぶら	にんじん, キャベツ, きくらげ, ねぎ	27.9 g
		マーボー豆腐		とうふ, ぶたにく, みそ, あかみそ	あぶら, さとう, かたくりこ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, にら, しいたけ, たけのこ	25.2 g
		ミニももまん		かんてん	こむぎこ, あずき, さとう	かぼちゃ	2.5 g
26金		ライス&ふくじんづけ	○		こめ, ビタミンきょうかい, ごま	だいこん, きゅうり, なす, レンコン, なたまめ, しそ	740 kcal
		ジンジャーポークカレー		ぶたにく, だいず, チーズ	じゃがいも, あぶら, こむぎこ, でんぶん, さとう, はちみつ	たまねぎ, にんじん, しいたけ, にんにく, しょうが, りんご, トマト, パナナ	26.1 g
		かいそうサラダ		わかめ, こんぶ, ふ・ふま・とさかのりときかのり, ツナ	ごまあぶら, さとう	にんじん, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー	21.8 g
							3.0 g
29月		バインパン	○		バインパン		719 kcal
		とりごぼううどん		とりにく, なると, なんかんあげ, こんぶだし, いわしぶし, あじぶし, かつおぶし	うどん	ごぼう, しいたけ, はくさい, にんじん, ねぎ	31.6 g
		さといもコロッケ		とりにく	あぶら, じゃがいも, さといも, かたくり, さとう, こむぎこ, ばんこ	たまねぎ, しいたけ, にんじん	21.9 g
		ジョア		だっしふんにゅう			2.8 g
30火		きくち古代米ごはん	○		こめ, ビタミンきょうかい, はつかげんまい, みどり・くら・あかまい		750 kcal
		おふのかきたま汁		たまご, とりにく, かつおぶし, こんぶだし	こむぎこ, かたくりこ	にんじん, みつば	32.0 g
		さばのみぞれ煮		さば	さとう, でんぶん	だいこん	27.6 g
		具だくさんかぼちゃ和えもの		だいず, ツナ	あぶら, みずあめ	ブロッコリー, かぼちゃ, パプリカ, にんじん	2.3 g

※給食回数 黒石原・・・19回(8日なし)、菊池・・・20回
※献立は変更になる場合があります。