

令和6年11月 給食こんだて表

福岡県立柳河特別支援学校

◎11～12月は、肢体高等部生活委員会の給食アンケートで、リクエスト希望のあった料理が登場します。(料理名にアンダーラインを引いています)

日にち	曜日	献立名	一口メモ	おもな材料			エネルギーの もとになる	エネルギー たんぱく質(g) 脂質(g)
				体をつくる	体の調子を ととのえる	エネルギーの もとになる		
1	金	ひじきごはん 牛乳 豚とさわやかチキンのメンチカツ もやしのナムル どろかめ汁	<ひじきごはん> ひじきは海藻の仲間です。カルシウムや鉄分が豊富です。 ひじきごはん、おいしいですよ。	牛乳 豆腐 ひじき 豚肉 油揚げ みそ	にんじん 枝豆 もやし なす しいたけ ねぎ ほうれん草 玉ねぎ	米 麦 油 きびざとう ごま油 ごま油	751 27.9 26.6	
5	火	黒糖コッペパン 牛乳 オムレツ かぼちゃサラダ ベジタブルスープ	<オムレツ> フランスで食べられていた卵料理です。 牛肉、豚肉のミンチ、玉ねぎ、にんじんが入っています。	牛乳 卵 ハム 豚肉 鶏肉 牛肉	にんじん セロリー かぼちゃ 絹さや きゅうり キャベツ	パン 黒糖 油 ノンエッグマヨネーズ	616 26.8 21.5	
6	水	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの煮物 春雨サラダ かきたま汁	<厚揚げ> 豆腐を油で揚げたものです。 豆腐よりもたんぱく質やカルシウムが豊富な食品です。	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ 豆腐	にんじん しいたけ キャベツ えのき いんげん 玉ねぎ こんにゃく ねぎ	米 麦 油 じゃがいも きびざとう てんぷん	714 27.8 22	
7	木	ごはん 牛乳 さばのカレー煮 野菜の昆布和え けんちん汁	<さば> 栄養豊富な青魚の代表「さば(鯖)」 今日は「カレー煮」を味わいましょう。	牛乳 さば 豆腐 昆布	にんじん キャベツ ごぼう ほうれん草	米 麦 さといも きびざとう 油	675 24.3 26.1	
8	金	ごはん 牛乳 みそおでん 白菜のおかか和え えのきのすまし汁	<みそおでん> 少しずつ寒くなってきて、「みそおでん」が おいしい季節になりましたね。	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ 天ぷら 厚揚げ かつお節 みそ	にんじん 大根 キャベツ 白菜 しいたけ 小松菜 こんにゃく えのき	米 麦 さといも きびざとう 油	670 29.6 17.9	
11	月	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 れんこんのごま和え 魚そうめん汁	<れんこん> れんこんには栄養を取り入れるための 穴があいています。穴の数は何個でしょうか? 答え 10個	牛乳 鶏肉 厚揚げ 鶏肉 わかめ 魚そうめん	にんじん れんこん キャベツ えのき チンゲンサイ 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	米 麦 油 きびざとう ごま油 てんぷん	670 28.1 19	
12	火	ミルクコッペパン 牛乳 ボークビーンズ ブロッコリーのサラダ 春雨スープ	<ボークビーンズ> 豚肉(ボーク)と豆(ビーンズ)が 入ったトマト味のアメリカの家庭料理です。	牛乳 チーズ 豚肉 大豆	にんじん えのき キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー ビーマン セロリー ねぎ	パン きびざとう 油	754 34.7 28.2	
13	水	ごはん 牛乳 まごわやさしいごまみそ煮 ハムと小松菜のサラダ ごぼう団子のすまし汁	<まごわやさしい> <ま>豆類<ご>ごま<わ>海藻<や>野菜 <さ>魚類<し>きのこ類<い>いも類です。 何が入っているかたしかめてみましょう。	牛乳 大豆 鶏肉 ハム ちくわ みそ 昆布	にんじん しめじ しいたけ 玉ねぎ キャベツ ごぼう こんにゃく ねぎ	米 麦 油 きびざとう ごま油 じゃがいも	681 23.5 18.5	
14	木	秋の香りごはん 牛乳 お豆腐シュウマイ れんこんとエリンギのソテー 豆乳みそ汁	<秋の香りごはん> さつまいもとしいたけが入った、秋の香りのごはん です。肢体中3組のリクエスト「お豆腐シュウマイ」 もあります。	牛乳 豆乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ すりみ	にんじん しめじ れんこん 枝豆 キャベツ ねぎ しいたけ エリンギ	米 麦 さつまいも 油	671 25.3 23.9	
15	金	チキンカレー 牛乳 豆のサラダ にら玉スープ	<豆のサラダ> 赤いんげん豆、青えんどう豆、 ガルバンゾ、枝豆の4種類の豆が入っています。	牛乳 卵 赤いんげん豆 鶏肉 青えんどう豆 ガルバンゾ	にんじん いら キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン グリーンピース 枝豆	米 麦 じゃがいも ごま油 油	746 27.4 21.1	
18	月	ごはん 牛乳 ホイコーロー 大根とほうれん草のしょうが和え 切り干し大根のスープ	<ホイコーロー> 肢体高1-1のリクエスト「ビーマンと肉のみそ炒め」 キャベツとビーマンを炒めたみそ味の中華料理 「ホイコーロー(回鍋肉)」のことかと。	牛乳 豚肉 豚肉 ハーコン みそ	にんじん えのき ビーマン しめじ だけのこ 玉ねぎ ほうれん草 大根	米 麦 きびざとう ごま油 油	628 24 17.9	
19	火	パン 牛乳 さつまいものシチュー いろどりサラダ ココアクリーム	<さつまいも> 秋が旬のさつまいもです。 さつまいものシチューで秋を味わいましょう。	牛乳 チーズ 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん コーン キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー	パン パター ココアクリーム 小麦粉 さつまいも 油 きびざとう	807 29.6 30.7	
20	水	もずく丼 牛乳 ツナと野菜のサラダ 豆腐のすまし汁	<もずく丼> もずくは沖縄県でとれる海藻です。 ビーマンとコーンのいろどりが美しい丼です。	牛乳 豆腐 もずく 豚肉 わかめ	にんじん コーン ビーマン 玉ねぎ キャベツ えのき ブロッコリー ねぎ	米 麦 雑穀 オリーブ油 きびざとう てんぷん	625 22.5 15.7	
21	木	ざっこくごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 ほうれん草ともやしのごま和え 豚汁	<ざっこくごはん> 雑穀とは、米や麦以外の穀物のことです。もち玄米、 もち麦、もち黒米、もち赤米、発芽玄米、もちあわ、 もちきびなどを米と一緒に炊いています。	牛乳 みそ 豚肉 小松菜 豆腐 もやし さんま ほうれん草	にんじん ごぼう 小松菜 大根 もやし ねぎ ほうれん草	米 麦 油 きびざとう さといも ごま油	689 26.1 23.4	
22	金	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ エリンギとじゃがいものサラダ 根菜汁	<鶏のから揚げ> 肢体小4組、肢体中3組のリクエスト「鶏のから揚げ」 給食で人気の唐揚げは、鶏肉に酒、塩、こしょう、 にんにくで下味をつけて、揚げられています。	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ハム わかめ	にんじん 玉ねぎ れんこん ごぼう エリンギ ねぎ ほうれん草	米 麦 小麦粉 じゃがいも 油 オリーブ油 てんぷん	749 27.9 27.9	
25	月	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ スイートポテトサラダ ごぼうのスープ	<ハンバーグ> 視覚中2-1、肢体中2組、肢体高3-2のリクエスト。 玉ねぎ、にんにく、りんごをすりおろしたしょうゆベースの 和風のソースをかけています。	牛乳 豚肉 豚肉 牛肉 牛肉 ハム	にんじん ごぼう きゅうり 玉ねぎ しいたけ りんご にんにく ねぎ	米 麦 油 さつまいも きびざとう ノンエッグマヨネーズ	785 27.7 27.9	
26	火	胚芽パン 牛乳 ペンネのトマトソース コールスローサラダ かぼちゃのスープ	<ペンネのトマトソース> 「ペンネ」とは、イタリアの pasta の一種で、 ペン先のような形が特徴です。「レンズ豆」も入っています。	牛乳 牛肉 レンズ豆 豚肉 ベーコン 豆腐	きゅうり しめじ キャベツ コーン セロリー 玉ねぎ かぼちゃ	パン パター 小麦粉 油 マカロニ 胚芽 きびざとう	719 27.8 28.5	
27	水	ごはん 牛乳 高野豆腐と豆腐の炒め煮 小松菜ともやしの香りしめじ じゃがいものみそ汁	<小松菜ともやしの香りしめじ> 有明海では、「のり」の養殖がさかんです。 柳川市で作られた「のり」の香りを味わいましょう。	牛乳 のり 高野豆腐 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	にんじん えのき 小松菜 絹さや こんにゃく もやし ほうれん草 しめじ	米 麦 じゃがいも ごま油 油	649 27.6 18.5	
28	木	ごはん 牛乳 いかの天ぷら きんぴらごぼう 水炊き風汁	<いかの天ぷら> 視覚中1組のリクエストは「いかフライ」 でしたが、かわりに「いかの天ぷら」 にしています。	牛乳 豆腐 鶏肉 かまぼこ いか	にんじん ごぼう だけのこ ねぎ えのき 白菜 こんにゃく 枝豆	米 麦 油 きびざとう ごま マロニー	707 24.2 25.4	
29	金	ごはん 牛乳 発芽玄米平つくね にんじんしりしり さつまいものみそ汁 みかん	<みかん> みかんは、かぜ予防に効果大。視覚中2-1のリクエスト 「にんじんしりしり」、肢体高3-1のリクエスト 「さつまいものみそ汁」があります。	牛乳 卵 ツナ 鶏肉 厚揚げ 豚肉 みそ	にんじん 春菊 玉ねぎ みかん	米 麦 さつまいも ごま油	772 28.9 23.6	