

# 令和7年11月 給食こんだて表

福岡県立柳河特別支援学校

日にち	曜日	献立名	一口メモ	おもな材料				中学部 高等部 の栄養価	
				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	たんぱく質(g) 脂質(g)
4	火	ライ麦パン 牛乳 パンネのトマトソース キャベツとコーンのサラダ かぼちゃスープ	<ライ麦パン> 新メニューです。ライ麦とは、イネ科の植物で、別名「黒麦」と言われています。いつものパンより、黒いのが特徴です。食物繊維やビタミン類など栄養たっぷりです。	牛乳 ベーコン レンズ豆 豆腐	チーズ ヨーグルト 牛肉 豚肉	玉ねぎ しゃべつ きゅうり かぼちゃ	しめじ セロリー コーン にんにく	パン バター ライ麦 小麦粉 きびざとう 油 ノンエッグマヨネーズ	759 29.2 28.2
5	水	ごはん 牛乳 おからコロッケ 白菜のおかか和え じゃがいものみそ汁 のり佃煮	<おからコロッケ> 新メニューです。大豆から豆腐を作るときにでるのが、おからです。食物繊維がたっぷりのコロッケです。	牛乳 おから かつお節 わかめ	のり 豆腐 みそ 鶏肉	白菜 小松菜 えのき にんじん	玉ねぎ ねぎ えのき にんじん	米 麦 油 きびざとう じゃがいも ごま	660 20.4 17.9
6	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 昆布 豆腐	のり 大根 ねぎ ほうれん草 ごぼう	にんじん きゃべつ ほうれん草 ごぼう	米 麦 油 さといも きびざとう 油	676 24.4 26.1	
7	金	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 豚肉 ハム 豆腐	卵 厚揚げ	にんじん いんげん きゅうり こんにゃく	えのき きゃべつ 玉ねぎ ねぎ	米 麦 ごま油 油 じゃがいも 春雨 きびざとう	717 27.8 22
10	月	ごはん 牛乳 みそおでん 小松菜ともやしの香りしめじ 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 天ぷら かまぼこ	のり みそ わかめ 油揚げ	にんじん 小松菜 えのき ほうれん草	もやし 大根 玉ねぎ しいたけ	米 麦 ごま油 さといも 油 でんぶん 春雨 きびざとう	657 29 17.7
11	火	ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ 春雨スープ	<ポークビーンズ> 豚肉(ポーク)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 豚肉 大豆	チーズ	きゃべつ にんじん えのき ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ ねぎ	パン きびざとう 油	746 34.6 28.2
12	水	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> 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、揚げています。	牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉	豆腐 ハム	にんじん れんこん ごぼう ほうれん草	にんにく 玉ねぎ ねぎ	米 麦 小麦粉 油 オリーブ油 でんぶん ごま じゃがいも	749 27.6 27.9
13	木	秋の香りごはん 牛乳 シュウマイ 春雨入り野菜炒め 豆乳みそ汁	<秋の香りごはん> 鶏肉とさつまいも、にんじん、しいたけ、枝豆が入った、いろいろ鮮やかな秋の香りのはんです。	牛乳 鶏肉 天ぷら 油揚げ	豆腐 豚肉 みそ	にんじん きゃべつ しいたけ ピーマン	玉ねぎ しめじ ねぎ 枝豆	米 麦 油 さつまいも 春雨 油	635 25.3 18
14	金	ごはん 牛乳 チキンカレー 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 赤いんげん豆 青えんどう豆 ガルバンゾ	卵 鶏肉	にんじん しいたけ きゃべつ えのき きゅうり グリーンピース	しいたけ ねぎ りんご	米 麦 油 じゃがいも きびざとう ごま油	746 27.4 21.1
17	月	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 れんこんのごま和え ごぼう団子のすまし汁	<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 厚揚げ ちくわ 鶏肉	えび	にんじん ごぼう きゃべつ しいたけ チンゲン菜 ほうれん草	ごぼう しいたけ れんこん 玉ねぎ	米 麦 ごま きびざとう ごま油 でんぶん	695 29 20.6
18	火	パン 牛乳 さつまいものシチュー いろいろサラダ はちみつ&マーガリン	<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 鶏肉 ハム みそ	チーズ 豆乳	にんじん 玉ねぎ きゃべつ ブロッコリー	コーン	パン マーガリン さつまいも 油 小麦粉 はちみつ	805 28.8 33
19	水	もずく丼 牛乳 ツナと野菜のサラダ 魚そうめん汁	<もずく丼> もずくは沖縄県ととれる海藻です。ピーマンとコーンのいろいろが美しい丼です。	牛乳 豚肉 もずく 魚そうめん	わかめ ツナ	にんじん ピーマン ブロッコリー ほうれん草	きゃべつ 玉ねぎ えのき コーン	米 麦 きびざとう 油 オリーブ油	619 21.9 14.7
20	木	雑穀ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 もやしのゆかり和え 豚汁 フルーツ杏仁風プリン	<フルーツ杏仁風プリン> 新メニューです。杏仁とは、あんずの種の中にある白い実のことです。よい香りがします。もも、りんごと一緒に固めたなめらかなデザートです。	牛乳 さんま 豚肉 豆腐	みそ	もやし しょうが にんじん しそ ごぼう	大根 ねぎ しそ	米 麦 油 さといも ごま油	680 22.9 21.7
21	金	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ焼き ハムと小松菜のサラダ ワンタンスープ	<ワンタンスープ> ワンタン(雲吞)は漢字で、雲をのむと書きます。スープの中で薄い皮がふわふわした姿や口に入れたときにふわっと消えてなくなるような食感をあらわしたそうです。	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉	みそ	きゃべつ にんじん しょうが 小松菜	にら 玉ねぎ	米 麦 ごま油 ワンタン 小麦粉 きびざとう	680 28.7 23.1
25	火	黒糖パン 牛乳 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 牛肉 豚肉 鶏肉	卵 ハム	にんじん きゃべつ きゅうり かぼちゃ	絹さや 玉ねぎ	パン 黒糖 油 ノンエッグマヨネーズ	637 27.3 21.9
26	水	ごはん 牛乳 回鍋肉(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> 豚肉、キャベツ、ピーマン、たけのこ、しいたけ等を甘辛いみそで味付けしています。ごはんがすすむ料理です。	牛乳 豚肉 ベーコン みそ	鶏肉	にんじん たけのこ しょうが ピーマン ほうれん草	大根 しいたけ 小松菜	米 麦 油 さといも ごま 油	619 23.7 17.3
27	木	ごはん 牛乳 ホキフライ きんぴらごぼう 水炊き風汁	<水炊き風汁> 水炊きは、福岡県の郷土料理です。水炊き風汁は、鶏肉を野菜と煮込んで、うまみたっぷりのスープになっています。	牛乳 ホキ かまぼこ 豆腐	鶏肉 青のり	にんじん たけのこ えのき こんにゃく	枝豆 ねぎ ごぼう	米 麦 ごま 油 きびざとう マロニー 油	681 27 19.9
28	金	ごはん 牛乳 きゃべつ入り平つくね にんじんしりしり さつまいものみそ汁 みかん	<みかん> 寒くなると「みかん」の季節ですね。ビタミンCや食物繊維がたっぷりで、かぜ予防の効果もあります。	牛乳 厚揚げ みそ ツナ	卵	にんじん みかん 玉ねぎ ねぎ えのき きゃべつ	米 麦 油 さつまいも ごま油 ごま	726 25.3 21.1	