

# [ 献立表 ]

2018年11月

千葉県立湖北特別支援学校

| 日       | 主食                    | 牛乳 | おかず                                     | 赤の仲間<br>血や肉になる                                               | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                            | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         | ひとくち<br>メモ                           |
|---------|-----------------------|----|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 1<br>木  | ごはん                   | ○  | 鶏のチリソース 切り干し大根<br>味噌汁 抹茶ババロア            | ★牛乳、鶏肉モモ、<br>油揚げ、わかめ、み<br>そ、かつお節                             | 米、麦、強化米、上白<br>糖、三温糖、じゃがい<br>も、★抹茶ババロア<br>の素                 | にんにく、しょうが、ねぎ、ブロッコ<br>リー、切干だいこん、にんじん、さ<br>やえんどう、玉葱                                         | 787 kcal<br>31.8 g<br>25.5 g<br>3.0 g | チキンソテー<br>にチリソース<br>をかけたし<br>た。      |
| 2<br>金  | パン                    | ○  | 焼きコロッケ フレンチサラダ<br>わかめスープ りんご            | ★牛乳、★豚ひき<br>肉、★クリーム、★<br>たまごわかめ、豆腐                           | ★給食用基本パン、<br>乾燥マッシュポテ<br>ト、薄力粉、パン粉、<br>油、三温糖                | 玉葱、アスパラガス、キャベツ、きゅ<br>うり、みかん缶、干し椎茸、りんご                                                     | 792 kcal<br>30.0 g<br>30.4 g<br>2.9 g | 大きな焼きコ<br>ロッケは食べ<br>応え十分！！           |
| 5<br>月  | ごはん                   | ○  | 生揚げの味噌煮 さつまいものサラダ<br>味噌汁 りんご            | ★牛乳、生揚げ、★<br>豚モモ、みそ、おから、<br>焼きのり、油揚げ、<br>みそ、いわしけ<br>ずりぶし、かつお | 米、麦、強化米、油、三<br>温糖、さつまいも、上<br>白糖、★マヨネーズ                      | にんじん、干し椎茸、たけのこ水煮<br>缶、ほうれんそう、きゅうり、ぶなし<br>めじ、りんご                                           | 768 kcal<br>30.8 g<br>28.5 g<br>2.9 g | さつまいもサ<br>ラダの中の白<br>いものはおから<br>です。   |
| 6<br>火  | ごはん                   | ○  | 秋刀魚の蒲焼き おひたし<br>味噌汁 ヨーグルト               | ★牛乳、さんま、削<br>り節、★ベーコン、<br>油揚げ、みそ、かつ<br>お節 わかめ、★<br>ヨーグルト     | 米、麦、強化米、上新<br>粉、大豆油、三温糖、<br>ごま、★バター、じゃ<br>がいも               | しょうが、こまつな、りょくとうも<br>やし、にんじん、キャベツ、にら、と<br>うもろこし、さやえんどう                                     | 803 kcal<br>31.6 g<br>27.4 g<br>3.2 g | 人気の蒲焼き<br>登場！甘辛味<br>でご飯が進み<br>ます。    |
| 7<br>水  | けんちんうどん               | ○  | スイートポテト 豚キムチ                            | ★豚モモ(脂身付<br>き)、鶏肉、竹輪、か<br>つお節、★牛乳、★<br>たまご、★クリー<br>ム、★豚キムチ   | うどん(ゆで)、さと<br>いも、こんにゃく、<br>油、ごま油、うらごし<br>さつまいも、★バ<br>ター、上白糖 | にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、<br>はくさい、にら、りょくとうもやし、<br>ぶなしめじ                                           | 767 kcal<br>29.7 g<br>28.2 g<br>3.0 g | スイートポテ<br>トに挑戦しま<br>すうまいく<br>かな？     |
| 8<br>木  | ごはん                   | ○  | 麻婆豆腐 春雨サラダ 北海汁<br>チーズブリン                | ★牛乳、★豚ひき<br>肉、豆腐、みそ、豆<br>腐、大豆たんぱく、<br>さけ、みそ、かつお<br>節         | 米、麦、強化米、油、上<br>白糖、かたくり粉、緑<br>豆はるさめ、ごま油、<br>じゃがいも、★バ<br>ター   | にんにく、しょうが、干し椎茸、ね<br>ぎ、りょくとうもやし、きゅうり、に<br>んじん、だいこん、とうもろこし                                  | 819 kcal<br>32.8 g<br>27.2 g<br>3.4 g | 鮭の角切りが<br>入った北海汁<br>はいかがで<br>しょう。    |
| 9<br>金  | パン はちみつ               | ○  | チキンクリームシチュー<br>青菜のなめたけ和え コーヒーゼリー        | ★牛乳、鶏肉モモ、<br>★ベーコン                                           | ★給食用基本パン、<br>はちみつ、じゃがい<br>も、油、上新粉、ゼ<br>リーの素                 | にんじん、玉葱、とうもろこし、マッ<br>シュルーム水煮缶、ブロッコリー、<br>ほうれんそう、えのきたけ(味付け<br>瓶詰)                          | 808 kcal<br>31.1 g<br>27.2 g<br>2.8 g | 米粉でとろみ<br>をつけたシ<br>チューはとっ<br>てもヘルシー  |
| 12<br>月 | ごはん                   | ○  | 豚と大根の煮込み 海苔和え 味噌汁<br>ババロア               | ★牛乳、★豚モモ、<br>焼きのり、生揚げ、<br>みそ                                 | 米、麦、強化米、三温<br>糖、★ババロアの素                                     | だいこん、だいこん葉、にんじん、干<br>し椎茸、葉ねぎ、しょうが、キャベ<br>ツ、りょくとうもやし、こまつな                                  | 752 kcal<br>32.3 g<br>19.8 g<br>3.0 g | だんだん大根<br>がおいしい時<br>期になりました。         |
| 13<br>火 | ハヤシライス                | ○  | キャベツのごまマヨ和え<br>ふわふわ卵スープ みかんゼリー          | 輸入牛モモ、★牛<br>乳、★たまご、★<br>チーズ                                  | 米、麦、ごま、★マヨ<br>ネーズ、三温糖、パン<br>粉、ゼリーの素                         | 玉葱、にんにく、セロリ、マッシュ<br>ルーム水煮缶、ブロッコリー、キャ<br>ベツ、にんじん、レモン果汁、パセ<br>リ、みかん缶                        | 760 kcal<br>30.9 g<br>17.0 g<br>3.6 g | リクエストに<br>お応えて、<br>ハヤシライス<br>を作りました  |
| 14<br>水 | カレーうどん                | ○  | 筑前煮 ヨーグルト和え                             | ★豚モモ、★牛乳、<br>鶏肉モモ、★ヨーグ<br>ルト                                 | うどん(ゆで)、かた<br>くり粉、こんにゃく、<br>三温糖                             | にんじん、こまつな、ねぎ、れんこ<br>ん、たけのこ水煮缶、ごぼう、干し椎<br>茸、さやえんどう、パインアップル<br>缶、もも缶、なつみかん缶、デザート<br>アロエ     | 755 kcal<br>31.2 g<br>21.8 g<br>3.8 g | 市販のカレ<br>ールに醤油な<br>どを加えて<br>作っています   |
| 15<br>木 | ごはん                   | ○  | 鮭のタルタル焼き 切り干しサラダ<br>白菜と肉団子のスープ みかん      | ★牛乳、さけ、★<br>たまご、★豚ひき肉                                        | 米、強化米、★マヨ<br>ネーズ、三温糖、かた<br>くり粉                              | 玉葱、きゅうりピクルス(ソフト型)、<br>パセリ、切干しだいこん、にんじん、<br>きゅうり、とうもろこし、はくさい、<br>にら、りょくとうもやし、しょうが、<br>温州蜜柑 | 789 kcal<br>32.2 g<br>31.2 g<br>2.4 g | 白菜がおい<br>しくなると作<br>りたくなるス<br>ープです。   |
| 16<br>金 | ロールパン                 | ○  | 高野豆腐グラタン フレンチサラダ<br>ホタテスープ みかん          | ★牛乳、鶏肉、凍り<br>豆腐、★クリーム、<br>★チーズ、ほたてが<br>い、貝柱水煮                | ★給食用ロールパ<br>ン、マカロニ、★バ<br>ター、上新粉、油、三<br>温糖                   | いちごジャム、玉葱、にんじん、に<br>んにく、ブロッコリー、キャベツ、き<br>ゅうり、こまつな、温州蜜柑                                    | 788 kcal<br>30.7 g<br>27.3 g<br>3.6 g | 熟タグラタ<br>ンがおいしい<br>季節になりま<br>した      |
| 20<br>火 | ごはん                   | ○  | 魚のバーベキューソース ポテトサラダ<br>豚汁 みかん            | ★牛乳、まがれい、<br>★豚モモ、豆腐、か<br>つお節、みそ                             | 米、麦、強化米、上白<br>糖、じゃがいも、★マ<br>ヨネーズ、さといも、<br>こんにゃく             | にんにく、しょうが、ねぎ、りんご、<br>黄ピーマン、赤ピーマン、にんじん、<br>きゅうり、とうもろこし、レモン果<br>汁、ごぼう、だいこん、温州蜜柑             | 734 kcal<br>34.6 g<br>19.9 g<br>3.3 g | りんごのすり<br>おろしが入っ<br>たソースです           |
| 21<br>水 | はっほうめん<br>八宝麵         | ○  | にんじんしりしり<br>ほうれんそうとカニカマのサラダ りんご         | ★豚モモ、★うずら<br>卵、★牛乳、カニカ<br>マ、ツナ                               | 蒸し中華めん、油、三<br>温糖、かたくり粉、<br>じゃがいも、★マヨ<br>ネーズ                 | しょうが、にんにく、干し椎茸、たけ<br>のこ水煮缶、ねぎ、にんじん、キャ<br>ベツ、りょくとうもやし、りんご                                  | 757 kcal<br>29.6 g<br>26.6 g<br>5.4 g | ラーメンのリ<br>クエストにお<br>応えしました           |
| 22<br>木 | ごはん                   | ○  | 鶏のマーマレード煮 ハッシュドポテト<br>春雨サラダ 味噌汁 カルピスゼリー | ★牛乳、鶏肉モモ、<br>油揚げ、みそ、いわ<br>しけずりぶし、★乳<br>酸菌飲料(殺菌)              | 米、麦、強化米、緑豆<br>はるさめ、上白糖、ご<br>ま油、ゼリーの素                        | マーマレード、キャベツ、きゅうり、<br>にんじん、こまつな、ぶなしめじ                                                      | 820 kcal<br>29.4 g<br>24.3 g<br>3.4 g | ほろほろに柔<br>らかい鶏肉は<br>配るのが大変<br>です     |
| 26<br>月 | ごはん                   | ○  | 鮭の塩焼き 煮豆 サクサク和え<br>五目汁 かぼちゃプリン          | ★牛乳、さけ、いん<br>げんまめ(乾)、★<br>豚モモ、豆腐、かつ<br>お加工品、みそ               | 米、麦、強化米、三温<br>糖、さといも、こんに<br>ゃく、ごま油、★北<br>海道かぼちゃプリン          | キャベツ、りょくとうもやし、だい<br>こん、にんじん、ねぎ                                                            | 754 kcal<br>34.4 g<br>21.8 g<br>2.1 g | にんにく風味<br>の醤油で野菜<br>を和えまし<br>た。      |
| 27<br>火 | ごはん                   | ○  | こんにゃくと豚肉のみそ炒め なます<br>味噌汁 ヨーグルト          | ★牛乳、★豚外モ<br>モ、みそ、油揚げ、豆<br>腐、みそ、わかめ、い<br>わしけずりぶし              | 米、麦、強化米、こんに<br>ゃく、ごま油、ご<br>ま、上白糖                            | 玉葱、赤ピーマン、青ピーマン、だい<br>こん、にんじん、こまつな                                                         | 777 kcal<br>30.9 g<br>25.1 g<br>3.8 g | ご飯がすすむ<br>味噌いために<br>はこんにゃく<br>がたっぷり  |
| 28<br>水 | トマトとツナ<br>のスパゲッ<br>ティ | ○  | たまご<br>卵スープ コールスロー ババロア                 | まぐろ缶詰、★牛<br>乳、★たまご                                           | 冷凍スパゲッティ、<br>オリーブ油、パン粉、<br>油、★マヨネーズ、★<br>ババロアの素             | 玉葱、トマト缶、えだまめ、にんじ<br>ん、パセリ、キャベツ、とうもろこ<br>し、干しぶどう                                           | 760 kcal<br>29.2 g<br>26.3 g<br>2.8 g | 9月初登場の<br>スパゲッティ<br>が再登場             |
| 29<br>木 | ごはん                   | ○  | 鶏大根 ゆかり和え つみれ汁<br>あんこ 豆腐<br>杏仁豆腐        | ★牛乳、鶏肉モモ、<br>まいわし、みそ、豆<br>腐                                  | 米、麦、強化米、さと<br>いも、三温糖、かたく<br>り粉、★杏仁の素                        | だいこん、にんじん、干し椎茸、葉ね<br>ぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、<br>ねぎ                                              | 742 kcal<br>32.5 g<br>21.6 g<br>2.5 g | 鰯のすり身に<br>味噌などを入<br>れて団子にし<br>たつみれです |
| 30<br>金 | コッペパン                 | ○  | ボークビーンズ 南蛮和え<br>手作り焼きプリン                | ★牛乳、★豚モモ、<br>★ベーコン、★たま<br>ご、★クリーム                            | ★給食用基本パン、<br>じゃがいも、★バ<br>ター、いんげんまめ<br>(ゆで)、三温糖、上<br>白糖、ごま油  | にんにく、玉葱、にんじん、トマト缶<br>詰、マッシュルーム水煮缶、グリン<br>ピース、キャベツ、きゅうり、きくら<br>げ(乾)                        | 790 kcal<br>31.8 g<br>25.9 g<br>2.7 g | 初登場！！リ<br>クエストにお<br>応えした「焼<br>きプリン」  |