

[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 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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとくち メモ
1木	ごはん	○	鶏のチリソース 切り干し大根 味噌汁 抹茶ババロア	★牛乳、鶏肉モモ、油揚げ、わかめ、みそ、かつお節	米、麦、強化米、上白糖、三温糖、じゃがいも、★抹茶ババロアの素	にんにく、しょうが、ねぎ、ブロッコリー、切干しだいこん、にんじん、さやえんどう、玉葱	787 kcal 31.8 g 25.5 g 3.0 g	チキンソテーにチリソースをかけた。
2金	パン	○	焼きコロッケ フレンチサラダ わかめスープ りんご	★牛乳、★豚ひき肉、★クリーム、★たまごわかめ、豆腐	★給食用基本パン、乾燥マッシュポテト、薄力粉、パン粉、油、三温糖	玉葱、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、みかん缶、干し椎茸、りんご	792 kcal 30.0 g 30.4 g 2.9 g	大きな焼きコロッケは食べ応え十分！！
5月	ごはん	○	生揚げの味噌煮 さつまいものサラダ 味噌汁 りんご	★牛乳、生揚げ、★豚モモ、みそ、おから、焼きのり、油揚げ、みそ、いわしけずりぶし、かつお	米、麦、強化米、油、三温糖、さつまいも、上白糖、★マヨネーズ	にんじん、干し椎茸、たけのこ水煮缶、ほうれんそう、きゅうり、ぶなしめじ、りんご	768 kcal 30.8 g 28.5 g 2.9 g	さつまいもサラダの中の白いものはおからです。
6火	ごはん	○	秋刀魚の蒲焼き おひたし ベーコンと野菜のソテー 味噌汁 ヨーグルト	★牛乳、さんま、削り節、★ベーコン、油揚げ、みそ、かつお節 わかめ、★ヨーグルト	米、麦、強化米、上新粉、大豆油、三温糖、ごま、★バター、じゃがいも	しょうが、こまつな、りょうとうもやし、にんじん、キャベツ、にら、とうもろこし、さやえんどう	803 kcal 31.6 g 27.4 g 3.2 g	人気の蒲焼き登場！甘辛味でご飯が進みます。
7水	けんちんうどん	○	スイートポテト 豚キムチ	★豚モモ(脂身付き)、鶏肉、竹輪、かつお節、★牛乳、★たまご、★クリーム、★豚キムチ	うどん(ゆで)、さといも、こんにゃく、油、ごま油、うらごし、さつまいも、★バター、上白糖	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、はくさい、にら、りょうとうもやし、ぶなしめじ	767 kcal 29.7 g 28.2 g 3.0 g	スイートポテトに挑戦しますうまいくかな？
8木	ごはん	○	麻婆豆腐 春雨サラダ 北海汁 チーズ布林	★牛乳、★豚ひき肉、豆みそ、みそ、豆腐、大豆たんぱく、さけ、みそ、かつお節	米、麦、強化米、油、上白糖、かたくり粉、緑豆はるさめ、ごま油、じゃがいも、★バター	にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、りょうとうもやし、きゅうり、にんじん、だいこん、とうもろこし	819 kcal 32.8 g 27.2 g 3.4 g	鮭の角切りが入った北海汁はいかがでしょう。
9金	パン はちみつ	○	チキンクリームシチュー 青菜のなめたけ和え コーヒーゼリー	★牛乳、鶏肉モモ、★ベーコン	★給食用基本パン、はちみつ、じゃがいも、油、上新粉、ゼリーの素	にんじん、玉葱、とうもろこし、マッシュルーム水煮缶、ブロッコリー、ほうれんそう、えのきたけ(味付け瓶詰)	808 kcal 31.1 g 27.2 g 2.8 g	米粉でとろみをつけたシチューはとってもヘルシー
12月	ごはん	○	豚と大根の煮込み 海苔和え 味噌汁 ババロア	★牛乳、★豚モモ、★大根、★海苔、★味噌汁	米、麦、強化米、油、上白糖、かたくり粉、緑豆はるさめ、ごま油、じゃがいも、★バター	にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、りょうとうもやし、きゅうり、にんじん、だいこん、とうもろこし	752 kcal 31.8 g 27.2 g 2.8 g	だんだん大根がおいしい時期になりました。
13火	ハヤシライス	○	キャベツのごまマヨ和え ふわふわ卵スープ みかんゼリー	★牛乳、★キャベツ、★ごま油、★マヨネーズ	米、麦、強化米、油、上白糖、かたくり粉、緑豆はるさめ、ごま油、じゃがいも、★バター	にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、りょうとうもやし、きゅうり、にんじん、だいこん、とうもろこし	789 kcal 32.2 g 31.2 g 2.4 g	リクエストにお応えして、ハヤシライスを作りました
14水	カレーうどん	○	筑前煮 ヨーグルト和え	★牛乳、★鶏肉モモ、★ベーコン	★給食用基本パン、はちみつ、じゃがいも、油、上新粉、ゼリーの素	にんじん、玉葱、とうもろこし、マッシュルーム水煮缶、ブロッコリー、ほうれんそう、えのきたけ(味付け瓶詰)	808 kcal 31.1 g 27.2 g 2.8 g	市販のカレールーに醤油などを加えて作っています
15木	ごはん	○	鮭のタルタル焼き 切り干しサラダ 白菜と肉団子のスープ みかん	★牛乳、さけ、★たまご、★豚ひき肉	米、強化米、★マヨネーズ、三温糖、かたくり粉	玉葱、きゅうり、ピクルス(アト型)、パセリ、切干しだいこん、にんじん、きゅうり、とうもろこし、はくさい、にら、りょうとうもやし、しょうが、温州蜜柑	788 kcal 30.7 g 27.3 g 3.6 g	白菜がおいしくなると作りたいくなるスープです
16金	ロールパン	○	高野豆腐グラタン フレンチサラダ ホタテスープ みかん	★牛乳、鶏肉、凍り豆腐、★クリーム、★チーズ、ほたてが、貝柱水煮	★給食用ロールパン、マカロニ、★バター、上新粉、油、三温糖	いちごジャム、玉葱、にんじん、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、こまつな、温州蜜柑	788 kcal 30.7 g 27.3 g 3.6 g	熟タグラタンがおいしい季節になりました
20火	ごはん	○	魚のバーベキューソース ポテトサラダ 豚汁 みかん	★牛乳、★魚、★ポテト、★豚汁	米、麦、強化米、油、上白糖、かたくり粉、緑豆はるさめ、ごま油、じゃがいも、★バター	にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、りょうとうもやし、きゅうり、にんじん、だいこん、とうもろこし	789 kcal 32.2 g 31.2 g 2.4 g	りんごのすりおろしが入ったソースです
21水	はっほうめん 八宝麵	○	にんじんしりしり ほうれんそうとカニカマのサラダ りんご	★牛乳、★にんじん、★ほうれんそう、★カニカマ	米、麦、強化米、油、上白糖、かたくり粉、緑豆はるさめ、ごま油、じゃがいも、★バター	にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、りょうとうもやし、きゅうり、にんじん、だいこん、とうもろこし	789 kcal 32.2 g 31.2 g 2.4 g	ラーメンのリクエストにお応えしました
22木	ごはん	○	鶏のマーマレード煮 ハッシュドポテト 春雨サラダ 味噌汁 カルピスゼリー	★牛乳、★鶏肉モモ、★マーマレード、★ポテト、★春雨	米、麦、強化米、油、上白糖、かたくり粉、緑豆はるさめ、ごま油、じゃがいも、★バター	にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、りょうとうもやし、きゅうり、にんじん、だいこん、とうもろこし	789 kcal 32.2 g 31.2 g 2.4 g	ほろほろに柔らかい鶏肉は配るのが大変です
26月	ごはん	○	鮭の塩焼き 煮豆 サクサク和え 五目汁 かぼちゃプリン	★牛乳、さけ、いんげんまめ(乾)、★豚モモ、豆腐、かつお加工品、みそ	米、麦、強化米、三温糖、さといも、こんにゃく、ごま油、★北海道かぼちゃプリン	キャベツ、りょうとうもやし、だいこん、にんじん、ねぎ	754 kcal 34.4 g 21.8 g 2.1 g	にんにく風味の醤油で野菜を和えました。
27火	ごはん	○	こんにゃくと豚肉のみそ炒め なます 味噌汁 ヨーグルト	★牛乳、★豚外モモ、みそ、油揚げ、豆腐、みそ、わかめ、いわしけずり	米、麦、強化米、こんにゃく、ごま油、ごま、上白糖	玉葱、赤ピーマン、青ピーマン、だいこん、にんじん、こまつな	777 kcal 30.9 g 25.1 g 2.7 g	ご飯がすすむ味噌汁のためにこんにゃくとたっぷり
28水	トマトとツナ のスパゲッティ	○	卵スープ コールスロー ババロア	★牛乳、★卵、★トマト、★ツナ	米、麦、強化米、油、上白糖、かたくり粉、緑豆はるさめ、ごま油、じゃがいも、★バター	にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、りょうとうもやし、きゅうり、にんじん、だいこん、とうもろこし	789 kcal 31.8 g 25.9 g 2.7 g	月初登場のパゲッティ再登場
29木	ごはん	○	鶏大根 ゆかり和え つみれ汁 杏仁豆腐	★牛乳、★鶏大根、★ゆかり、★つみれ汁	米、麦、強化米、油、上白糖、かたくり粉、緑豆はるさめ、ごま油、じゃがいも、★バター	にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、りょうとうもやし、きゅうり、にんじん、だいこん、とうもろこし	789 kcal 31.8 g 25.9 g 2.7 g	のすり身に贈などを入て団子にしつみれです
30金	コッペパン	○	ボークビーンズ 南蛮和え 手作り焼きプリン	★牛乳、★ボークビーンズ、★南蛮和え	米、麦、強化米、油、上白糖、かたくり粉、緑豆はるさめ、ごま油、じゃがいも、★バター	にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、りょうとうもやし、きゅうり、にんじん、だいこん、とうもろこし	789 kcal 31.8 g 25.9 g 2.7 g	初登場！！リクエストにお応えした「焼きプリン」



赤ワインがたっぷり入ったハヤシライスは、よく煮込むのでアルコール分は飛んでいます。ワインの風味は残っている。大人の味です。粉のソースは使っていません。



あんかけラーメン「八宝麵」を登場させました。今回はラーメン用の麺でなく、焼きそば用の蒸し中華麺を蒸して使いました。伸びなくて食べやすいですよ。



トマトとツナの冷やしスパゲッティをアレンジしたパスタを作りました。「先生、これおしゃれたね」という声も聞かれました。給食ではオリーブオイル漬のツナを使って風味をきかせました。