

11月分給食献立予定表

千葉県立富里特別支援学校

日付	こ ん だ て め い	牛乳	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		お も な ざ い り ょ う						一口メモ
			小	中・高	血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の え る		力 や 熱 の も と に な る		
1 (金)	食パン りんごはちみつ 鶏の唐揚げ 人参サラダ ジュリアンスープ ぶどうゼリー	○	620 22.5 25.7 2.9	797 30.1 32.5 3.6	牛乳 ツナ	とり肉	にんじん セロリー コーン	きゅうり たまねぎ もやし	パン 米粉 サラダ油 ゼリー	林檎蜂蜜 菜種油 じゃがいも	小学部1年1組のリクエスト給食です。
5 (火)	麦ごはん さばの塩焼き ごぼうサラダ 里芋のみそ汁 アイス風デザート	○	656 26.9 28.3 2.1	841 34.9 34.6 2.8	牛乳 油揚げ みそ	さば わかめ	ごぼう きゅうり ねぎ	にんじん コーン	こめ マヨネーズ アイス	おおむぎ さといも	小学部1年2組のリクエスト給食です。
6 (水)	五目チャーハン ポテトサラダ 水餃子スープ ワインゼリー チーズ	○	595 19.5 20.9 2.8	752 23.9 25.4 3.7	無添加ハム ぎょうざ	牛乳 チーズ	しいたけ ねぎ コーン こまつな	にんじん グリーンピース きゅうり もやし	こめ じゃがいも ゼリー	ごま油 マヨネーズ	五目チャーハンにはハムや椎茸、人参、椎茸、葱、コーン、グリーンピースなどの具材をたっぷり入れて作ります。
7 (木)	けんちんうどん 大根のサラダ レモンカスタードタルト	○	564 19.5 19.4 1.6	692 24.4 21.6 1.9	豚肉 牛乳	さつま揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく きゅうり	だいこん ねぎ	うどん ドレッシング	里芋 タルト	肌寒く感じる日が増えたこんな日はうどんて体を温めましょう。
8 (金)	パンパンパン はちみつマーガリン デミハンバーグ フレンチサラダ 白菜のコンソメスープ マスカットゼリー	○	625 21.8 27.2 3.6	787 27.7 32.3 4.4	牛乳	ハンバーグ	マッシュルーム にんじん きゅうり はくさい	キャベツ とうもろこし たまねぎ もやし	パン ドレッシング	蜂蜜マーガリン ゼリー	明日はとみょう祭です。みなさんにはっきり栄養をとって頑張ってください。人気のハンバーグにしました。
12 (火)	麦ごはん 鶏のハニーマスタード焼き キャベツのレモン和え カレー風味スープ プリン	○	559 21.9 18.6 1.4	717 28.1 22.7 1.9	とり肉 牛乳	プリン	キャベツ レモン汁 たまねぎ もやし	きゅうり レモン汁 にんじん	はちみつ おおむぎ	こめ	レモン和えのレモンには鉄分が入っています。レモンにはビタミンCが豊富で、鉄分の吸収を助ける作用があり、効率よく栄養がとれます。
13 (水)	ごはん 麻婆豆腐 花野菜のサラダ 野菜の中華スープ オレンジ	○	529 21.8 18.0 2.1	688 28.0 22.3 2.9	牛乳 ぶた肉 しょうが	とうふ にんにく みそ	ねぎ カリフラワー にんじん もやし	ブロッコリー たまねぎ キャベツ オレンジ	こめ サラダ油 ごま油 マヨネーズ	おおむぎ 砂糖 片栗粉	小学部2年1組のリクエスト給食です。
14 (木)	ごはん とんかつ 青菜とツナの胡麻あえ キャベツのコンソメスープ 洋梨ゼリー	○	535 19.4 18.6 2.1	705 27.5 22.0 2.5	牛乳 ツナ	かつ ベーコン	ほうれんそう キャベツ にんじん	もやし たまねぎ	こめ ごま サラダ油	大豆白絞油 砂糖 ゼリー	ビタミンB1は疲労回復に効果的で、とんかつなどの豚肉に多く入っています。
15 (金)	バターロール 梨ジャム 白菜のシチュー イタリアンサラダ ヨーグルト	○	600 22.8 24.3 2.5	797 29.5 31.5 3.4	牛乳 クリーム	とり肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	はくさい コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも ルー	梨ジャム バター ドレッシング	白菜は11～2月が旬の野菜です。旬のおいしさを味わってみましょう。
18 (月)	カレーライス 福神漬け キャベツのサラダ アンパンマンムース	○	685 21.0 25.2 3.2	875 26.7 30.1 4.3	とり肉 牛乳	みそ	しょうが たまねぎ りんご キャベツ	しょうが にんじん にんじん 福神漬 とうもろこし	こめ じゃがいも チョコムース	おおむぎ サラダ油	小学部A1組のリクエスト給食です。
19 (火)	麦ごはん 牛肉のオイスター炒め 人参ともやしのナムル わかめスープ プリン	○	548 20.8 17.9 1.4	698 26.2 21.7 1.9	牛乳 わかめ	牛肉	しょうが たけのこ にんじん ねぎ	にんにく ピーマン もやし	こめ サラダ油 ごま プリン	おおむぎ ごま油 麩	千葉県は人参の産地で、ここ富里市の他にも八街市、船橋市、山武市、成田市、香取市、千葉市でもよくとれます。
21 (木)	ごはん 鰯の煮付け風 青菜としめじのお浸し 白菜のみそ汁 ヨーグルト	○	530 27.5 12.7 2.1	667 34.6 14.5 2.7	牛乳 油揚げ みそ	かれい とうふ ヨーグルト	しょうが もやし はくさい	ほうれんそう はくさい	こめ 米粉	砂糖 ごま	白菜は、中国では大根、豆腐と合わせて養生三宝と呼ばれるほど風邪予防や免疫力アップに効果のある野菜です。
22 (金)	ミルクロール ミックスジャム ポテトサラダ コーンサラダ ジュリアンスープ りんご	○	544 16.0 18.5 2.4	685 19.8 22.7 3.2	牛乳	グラタン	コーン キャベツ たまねぎ りんご	ブロッコリー にんじん もやし	パン マヨネーズ	ジャム	ジュリアンスープのジュリアンはフランス語で「女性の髪」という意味です。その名の通り、細切りにした野菜で作っています。
25 (月)	麦ごはん さばの文化干し 切干し大根のサラダ キャベツのみそ汁 麦芽ゼリー	○	601 26.0 19.4 2.8	769 33.0 23.6 3.8	牛乳 油揚げ みそ	さば とうふ	切干大根 にんじん キャベツ	きゅうり キャベツ	こめ ドレッシング	おおむぎ ゼリー	千葉県産のキャベツは11月～1月が旬です。冬(寒玉)キャベツは身が締まっているので、炒め物や煮物にも向きます。
26 (火)	麦ごはん 肉じゃが もやしのカラフルサラダ なめこのみそ汁 ライチゼリー	○	576 20.4 15.5 2.4	736 26.2 18.1 3.1	豚肉 とうふ みそ	わかめ	たまねぎ しらたき とうもろこし なめこ	にんじん もやし きゅうり ねぎ	こめ じゃがいも 砂糖 ゼリー	おおむぎ サラダ油 ドレッシング	なめこ汁のねぎは他の材料の癖を消したり、料理の風味付けにも重宝する野菜です。
27 (水)	ソース焼きそば ツナと豆のサラダ 中華スープ プリン	○	559 21.6 21.2 3.4	725 27.7 26.0 4.7	ソース 牛乳 ツナ	豚肉 大豆 プリン	にんじん キャベツ きゅうり こまつな	たまねぎ もやし しいたけ	中華めん ドレッシング	植物油	本校の焼きそばはスチームオープンで作ります。どんな味か楽しみにしていてくださいね。
28 (木)	ごはん さけの塩焼き 南蛮和え 根菜汁 オレンジ チーズ	○	517 26.5 14.8 2.3	655 33.6 16.5 3.1	牛乳 みそ	さけ チーズ	キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく	にんじん だいこん ねぎ オレンジ	こめ 砂糖 サラダ油	ごま油 里芋	さけは「オキアミ」などの赤い色素を持ったプランクトンを食べにします。そのため、白身魚の仲間ですが、身がピンク色なのです。
29 (金)	牛乳パン 苺ジャム トマト風味ポトフ さつまいもとおからのサラダ ヨーグルト	○	639 22.5 22.1 2.1	804 28.4 26.9 2.9	牛乳 ウインナー	豚肉 ヨーグルト	セロリー にんじん れんこん トマト	たまねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり	パン じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	ジャム サラダ油 さつまいも	さつまいもは江戸時代の飢饉のときに、千葉県青木昆陽という人によって栽培が広まり、飢饉に苦しむ人々を救ったそうです。

※材料入荷の都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。