



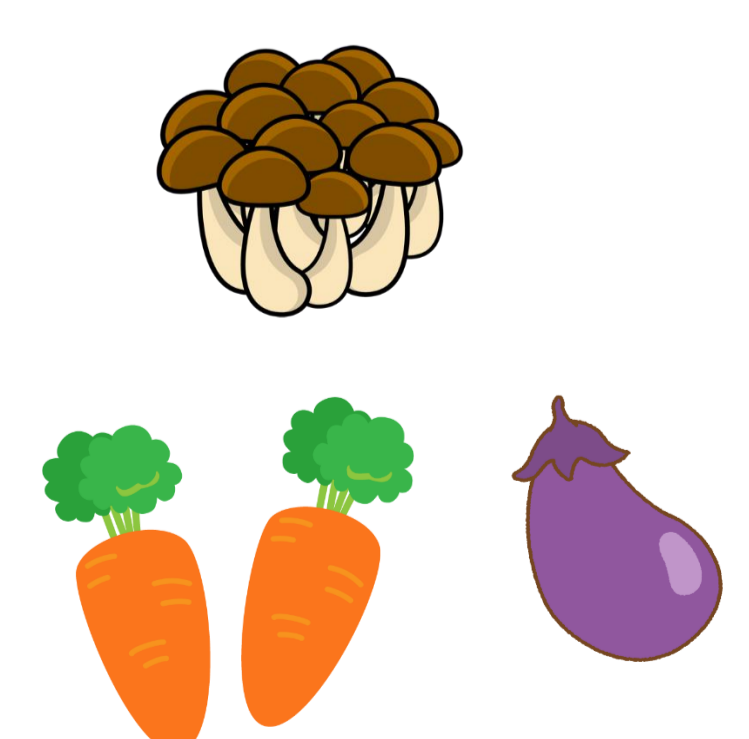
日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体でのたらし						エネルギー (kcal)
					血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります)		はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります)		体の調子をととのえる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実						
1	きん	MILK	ごはん	キムタクごはん	豚肉、大豆タンパク		人参	大根、白菜、ねぎ、りんご、玉葱、にんにく、生姜	米、砂糖、酢	ごま油 (調整食不使用)	464 556 618 679
				チンゲンサイのサラダ	ささみ		青梗菜	キャベツ、しめじ		ドレッシング	
				五目スープ	豆腐	にら		もやし、椎茸 (調整食不使用)、大根			
				抹茶の水ようかん				砂糖			
4	げ	MILK	ごはん	豚肉の生姜炒め	豚肉			玉葱	砂糖		502 618 696 773
				キャベツとツナの酢の物	ツナ		人参	きゅうり、キャベツ、レモン	砂糖、酢		
				さつまいものみそ汁	油揚げ (調整食不使用)、みそ			ねぎ	さつまいも		
5	か	MILK	ごはん	さけのちゃんちゃん焼き	さけ、みそ			キャベツ、玉葱、えのきたけ	砂糖	バター	506 608 677 745
				けんちん汁	厚揚げ (調整食は豆腐に代替)			ごぼう、大根、ねぎ、こんにゃく			
				オレンジゼリー				オレンジ	砂糖		
6	ずい	MILK	ソフトめん	鶏野菜あんかけソフトめん	鶏肉		人参	白菜、もやし、ねぎ、椎茸 (調整食不使用)	片栗粉		547 673 757 841
				米粉コロケ	豚肉、牛肉		人参、パセリ	玉葱	米粉、砂糖、じゃがいも	油	
				れんこんとさつまいものごまみそ和え	みそ	さやいんげん	れんこん	さつまいも、砂糖	ごま (初期食不使用)		
7	もく	MILK	クロスロール	照り焼きチキン	鶏肉				砂糖		492 606 681 757
				大根とわかめのサラダ		わかめ		大根、きゅうり、コーン		ドレッシング	
				トマトスープ			人参、トマト	玉葱、セロリ、黄パプリカ	じゃがいも		
8	きん	MILK	ごはん	冬野菜カレー	豚肉		人参	玉葱、大根、ごぼう、れんこん	里芋、小麦粉 (調整食はアレルゲンフリールウに代替)		542 667 751 834
				大豆サラダ	大豆		ブロッコリー、赤パプリカ	キャベツ		ドレッシング	
				フルーツあんみつ				みかん、もも	小豆、砂糖		

※ 献立は、材料の購入事情により変更する場合がありますので、御了承ください。
 ※ 栄養価表示は、上段より、小学部低学年、小学部高学年、中学部、高等部の順番になっています。

学校給食の栄養所要量の目安

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
小学部 (低)	450	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	250	2.7	162	0.35	0.46	20	4.5	2.5g以下
小学部 (高)	570			330	3.2	204	0.41	0.57	23	5.7	
中学部	660			390	3.6	237	0.46	0.63	24	6.6	
高等部	700			360	3.6	256	0.48	0.67	24	7	

今月は、「苦手な食材をおいしく食べる」をテーマに、高等部の生徒が考えた献立が登場します！
 15日の献立は高等部B1スタティの生徒が全員で考えました。それぞれが考えた1日分の献立の中から1品ずつ選んで、1食分の給食献立にしました。わきあいあいと話し合いながら、主菜、副菜、汁物を組み合わせました。食材の組合せがよく、栄養満点です！
 19日は高等部Aスタティの生徒が考えた献立です。にんじんをおいしく食べるために、すりおろしてごはん混ぜ込む方法を考案しました。にんじんが苦手な子も食べられそうです！お楽しみに！





日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体でのたらき						エネルギー (kcal)
					血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります)		はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります)		体の調子をととのえる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
11	月			マーボー大根	豚肉、みそ		大根、椎茸、ねぎ、玉葱、にんにく	砂糖、片栗粉	ごま油 (調整食不使用)	495 609 685 761	
				野菜のパオズ	豚肉、鶏肉	ひじき	キャベツ、玉葱、生姜	小麦粉、砂糖	ごま油		
				わかめスープ	豆腐	わかめ	白菜、もやし				
12	火			カラフルピラフ	ベーコン	ピーマン、赤パプリカ	玉葱、黄パプリカ、マッシュルーム		バター	480 584 653 722	
				シーフードサラダ	エビ、イカ		キャベツ、きゅうり、コーン		ドレッシング		
				かぼちゃのポタージュ	豆乳 (調整食不使用)	牛乳	かぼちゃ	玉葱			
				ラ・フランスゼリー			ラ・フランス	砂糖			
13	水			なすみそメンチカツ	豚肉、みそ、大豆タンパク		なす、玉葱	小麦粉、砂糖、片栗粉、パン粉	油	444 546 615 683	
				ピーマンの塩昆布和え		塩昆布	ピーマン、人参	キャベツ			
				白菜のスープ	鶏肉	青梗菜	玉葱				
14	木			ぶりの照り焼き	ぶり			砂糖		486 546 615 683	
				小松菜とみつばの煮びたし	油揚げ (調整食不使用)		小松菜、人参、みつば	椎茸	砂糖		
				じゃがいものみそ汁	みそ		玉葱、えのきたけ	じゃがいも			
15	金			豚肉となすとしめじのオイスター炒め	豚肉		なす、しめじ	砂糖、片栗粉	ごま油 (調整食不使用)	464 571 643 714	
				ほうれん草入りチーズポテサラ		チーズ (初期食不使用)	ほうれん草		じゃがいも、砂糖、酢		オリーブ油
				なめこ汁	豆腐、みそ	わかめ	なめこ				
18	月			いわしの生姜煮	いわし		生姜	砂糖、片栗粉		450 554 624 693	
				五目きんぴら	牛肉	人参、さやいんげん	ごぼう、こんにゃく	砂糖	ごま油 (調整食不使用)、ごま (初期食不使用)		
				大根のみそ汁	油揚げ (調整食不使用)、みそ	小松菜	大根				
19	火			にんじんご飯	鶏肉、油揚げ (調整食不使用)、枝豆	ひじき	人参	砂糖		560 669 741 814	
				野菜入り肉団子	鶏肉、枝豆、大豆タンパク		人参、トマト	玉葱、ねぎ、生姜、キャベツ、りんご	砂糖		ごま、油
				ほうれん草のみそ汁	みそ		ほうれん草	えのきたけ、玉葱			
				ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト		砂糖			
20	水			豚汁うどん	豚肉、厚揚げ (調整食不使用は豆腐に代替)、みそ		大根、ごぼう、ねぎ、白菜			469 577 649 721	
				かぼちゃと小豆のいとこ煮			かぼちゃ		小豆、砂糖		
				白玉春巻	豚肉		にら、人参	エリンギ、キャベツ、もやし	小麦粉、砂糖、片栗粉		ごま油、油
21	木			肉団子のクリームシチュー	豚肉、鶏肉、枝豆、大豆タンパク	牛乳	人参	玉葱	じゃがいも、片栗粉	542 661 740 819	
				コールスローサラダ			赤パプリカ	キャベツ、きゅうり、コーン			ドレッシング
				くろロールゆずゼリー				ゆず	砂糖		
22	金			煮込みハンバーグ	牛肉、豚肉、鶏肉		トマト	玉葱、マッシュルーム	砂糖、片栗粉、小麦粉、パン粉	590 704 780 856	
				マッシュポテト		牛乳			じゃがいも		バター
				コンソメスープ	ベーコン		人参	白菜、しめじ			
				いちごのクリスマスケーキ (初期食はストロベリームース)	豆乳			いちご (いちご)	砂糖、米粉 (砂糖)		