



令和3年度 11月よていこんだてひょう

埼玉県立上尾かしの木特別支援学校



ひ (ようび)	ぎ ゆうに ゆう	こんだて	からだのちやにくになる あかのしょくひん	からだのちからやねつになる きいろのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
						小学部	中・高等部		
1月	○	ごはん たらのみそに こまつなのびたし けんちんじる	○ぎゅうにゅう まだら みそ なまあげ とうふ	せいはいくまい さんおんとう さといも あぶら	こまつな ほうれんそう ぶなしめじ だいこん にんじん ねぎ ごぼう	589 28.3 14.5 2.6	707 34.0 17.4 3.1		
2火	○	はちみつパン タンドリーチキン コールスローサラダ コンソメスープ	○ぎゅうにゅう とりにく ○ヨーグルト ベーコン	◎◎はちみつパン あぶら エッグケアマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん えのきたけ	595 25.0 22.9 2.6	714 30.0 27.5 3.1		
3水	ぶんかのひ								
4木	○	ナポリタン ツナブロッコリー かき	○ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	◎スパゲッティ あぶら さんおんとう じゃうはくとう	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし かき	621 21.8 27.1 2.8	745 26.2 32.5 3.4		
5金	○	ごはん さつまいもとりにくのてりまヨいため うめおかかあえ はくさいみそしる	○ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	せいはいくまい かたくりこ あぶら さつまいも エッグケアマヨネーズ ごま さんおんとう	こまつな もやし にんじん ねりうめ はくさい	666 24.5 22.0 2.4	799 29.4 26.4 2.9		
8月	○	ごはん あじのバターしょうゆやき キャベツのごまずあえ とりだんごじる	○ぎゅうにゅう まあじ あぶらあげ ◎ミートボール みそ	せいはいくまい さんおんとう ○バター ごま じゃうはくとう さといも あぶら	しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	597 27.4 17.6 2.4	716 32.9 21.1 2.9		
9火	○	こどもパン とりにくのとまどに マセドニアンふうサラダ ミルクやさいスープ	○ぎゅうにゅう とりにく ○チーズ レバーいりフランク	◎◎こどもパン あぶら じゃうはくとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ さつまいも	なす ピーマン ぶなしめじ たまねぎ にんにく トマト きゅうり とうもろこし こまつな えのきたけ	615 26.2 25.5 2.8	738 31.4 30.6 3.4		
10水	○	●わらじカツうどん だいこんとキャベツのそくせきあえ さつまいもとこまつなのみそしる	○ぎゅうにゅう とりにく ●たまご みそ	せいはいくまい おおむぎ ◎はくりきこ ◎パンこ あぶら さんおんとう さつまいも	だいこん こまつな キャベツ にんじん ねぎ	669 26.3 17.3 2.9	803 31.6 20.8 3.5		
11木	○	ソースやきうどん ほうれんそうのごまツナあえ こまつなときくらのスープ ぶどうヨーグルト	○ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ツナ だいちフレック とりにく ○ぶどうヨーグルト	◎うどん あぶら ごま じゃうはくとう はるさめ かたくりこ	にんにく キャベツ にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう とうもろこし こまつな ねぎ きくらげ	623 27.0 24.5 2.9	748 32.4 29.4 3.5		
12金	○	こえどカレーライス まめサラダ りんご	○ぎゅうにゅう ぶたにく ○チーズ だいち ベーコン	せいはいくまい おおむぎ あぶら さつまいも じゃうはくとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう えだまめ だいこん キャベツ りんご	681 21.5 21.4 2.9	817 25.8 25.7 3.5		
15月	○	ごはん ぶたにくのオイスターいため ちゅうかサラダ とりにくとみずなのちゅうかスープ	○ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく	せいはいくまい あぶら かたくりこ じゃうはくとう	しょうが にんにく ピーマン きくらげ あかピーマン チンゲンツァイ たまねぎ だいこん もやし きゅうり にんじん はくさい きょうな えのきたけ ねぎ	576 25.2 16.2 2.7	691 30.2 19.4 3.2		
16火	○	にくじるうどん みそポテト さいたまけんさんおこめのムース	○ぎゅうにゅう ぶたにく ◎なると みそ	◎うどん さんおんとう じゃがいも ◎はくりきこ あぶら おこめのムース	ねぎ にんじん	688 23.2 22.5 2.9	826 27.8 27.0 3.5		
17水	○	ごはん さけのちゃんちゃんやき こまつなとじゃこのあえもの ぐだくさんじる	○ぎゅうにゅう さけ みそ しらす あぶらあげ	せいはいくまい ○バター じゃうはくとう さといも	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ ピーマン しょうが こまつな ブロッコリー だいこん にんじん	565 26.6 14.6 2.9	678 31.9 17.5 3.5		
18木	○	にんじんパン(150しゅうねん) ●ゼリーフライ ゆでキャベツ こえどシチュー	○ぎゅうにゅう おから ●たまご とりにく ○クリーム	◎◎こどもパン じゃがいも ◎はくりきこ あぶら さつまいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ ブロッコリー	662 20.0 26.2 2.1	794 24.0 31.4 2.5		
19金	○	●かてめし おかかあえ つみっこ ゆずゼリー	○ぎゅうにゅう あぶらあげ ●たまご かつおぶし とりにく み そ	せいはいくまい こんにやく さんおんとう あぶら さつまいも ◎はくりきこ ゆずゼリー	にんじん ごぼう しいたけ グリーンピース ほうれんそう キャベツ ブロッコリー こまつな ねぎ	639 22.9 16.2 2.9	767 27.5 19.4 3.5		
22月	○	ごはん ワインゼリー ●チキンみそローフ はくさいのしおこんぶあえ じゃがいもとわかめのみそしる	○ぎゅうにゅう とりにく ●たまご こんぶ わかめ みそ	せいはいくまい ごま ◎パンこ さんおんとう じゃがいも ワインゼ リー	たまねぎ れんこん しいたけ しそ はくさい きゅうり にんじん	663 26.6 14.6 2.9	796 31.9 17.5 3.5		
23火	きんろうかんしゃのひ								
24水	○	ごはん ぶりのゆこうむし こまつなとまいたけのおひたし だいこんとたまねぎのみそしる	○ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし あぶらあげ みそ	せいはいくまい さんおんとう かたくりこ	しょうが ぶなしめじ きょうな ゆず こまつな はくさい まいたけ にんじん だいこん たまねぎ	593 25.1 18.8 2.4	712 30.1 22.6 2.9		
25木	○	クリームスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ みかん	○ぎゅうにゅう まぐる レバーいりフランク ○チーズ	◎スパゲッティ あぶら ○バター ◎はくりきこ じゃうはくとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム えのきたけ キャベツ さやいんげん にんじん とうもろこし きゅうり みかん	657 23.9 25.2 2.6	788 28.7 30.2 3.1		
26金	○	すきやきどん こんさいサラダ けんちんみそしる	○ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とうふ みそ	せいはいくまい しらたき さんおんとう じゃうはくとう あぶら ごま さといも	ねぎ しいたけ はくさい こまつな れんこん にんじん ごぼう とうもろこし だいこん	648 24.9 18.5 2.9	778 29.9 22.2 3.5		
29月	○	ごはん とりにくのあめいろきのこあんかけ だいこんのみそマヨドレ キャベツみそしる	○ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ	せいはいくまい かたくりこ あぶら さんおんとう じゃうはくとう エッグケアマヨネーズ じゃがいも	しょうが まいたけ ぶなしめじ えのきたけ しいたけ だいこん かいわれだいこん キャベツ	659 24.3 23.3 2.0	791 29.2 28.0 2.4		
30火	○	くろパン ●スパニッシュオムレツ キャベツのサラダ ポトフ	○ぎゅうにゅう とりにく ●たまご ○チーズ ベーコン	◎◎くろパン じゃがいも あぶら さんおんとう じゃうはくとう	ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	600 25.7 22.2 2.8	720 30.8 26.7 3.4		

※都合により献立内容が変更になる場合があります。

※アレルギー特定原材料7品目のうち●卵 ○乳・乳製品 ◎小麦 ★エビ・カニ で表示しています。(本校ではそば 落花生を含む食品は使用していません)

※ は卵を使っている献立になります。

11月は、彩の国ふるさと給食月間です。14日は埼玉県が誕生して150周年になります。

今月は、埼玉県の郷土料理をいくつか予定しています。18日は150周年を記念したパン(にんじんパン)を提供予定です。

