



11がつ こんだてひょう

いろいろな たべものを しろう !!

	献立名	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー (kcal)			ひとこと メモ		
		たんぱく質		炭水化物		脂質		たんぱく質(%)					
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	たんぱく質	炭水化物	脂質			
1	牛乳 セルフ フルーツサンド (パン・フルーツ生クリームあえ) 野菜とベーコンのソテー キャロットスープ	ベーコン ウインナー	牛乳 生クリーム	基準パン じゃがいも コーンスープの菜	油 バター	にんじん プロッコリー ほうれんそう	黄桃・みかん パイン キャベツ 玉ねぎ	540 18.0 21.9 2.3	686 22.2 26.4 2.6	kcal g g g	パイン、みかん、黄桃の缶詰と生クリームをホイップしました。パンに挟んで食べよう！		
	2	牛乳 ご飯 アジのさっぱり焼き ごぼうサラダ かき玉みそ汁	あじ 高野豆腐 厚揚げ ごぼう・みそ たまご	牛乳 わかめ	米 米粉 さとう	マヨネーズ ごま	にんじん キャベツ ごぼう しいたけ 玉ねぎ はくさい	590 26.3 20.4 1.8	722 33.0 24.1 2.3	kcal g g g	ごぼうは秋から冬の季節が旬になります。この時期のごぼうは、豊かな風味が特徴です。		
		6	牛乳 ご飯 ささみの甘から揚げ かぼちゃとさつまいものサラダ すまし汁	鶏ささみ肉 とうふ	牛乳 ヨーグルト わかめ	米 かたくり粉 さとう さつまいも	油 マヨネーズ	にんじん かぼちゃ	レモン きゅうり えのき だいこん 玉ねぎ・ねぎ	604 25.1 19.5 1.2	724 29.7 22.5 1.5	kcal g g g	さつまいもには免疫力を高める栄養がいっぱい含まれています。しっかり食べて風邪などを予防しましょう。
			7	牛乳 ご飯 鮭のもみじ焼き こんにやくソテー あおさのみそ汁	さけ ベーコン とうふ みそ	牛乳 チーズ あおさ	米 こんにやく さとう さといも	油 マヨネーズ ごま油	にんじん こまつな	しょうが しめじ もやし ねぎ	552 24.4 20.2 1.9	673 31.3 23.7 2.2	kcal g g g
8				アシドミルク 米粉パン 鶏肉のトマト煮 旬野菜のポトフ	鶏肉 ウインナー	アシドミルク 小麦粉 さとう じゃがいも	米粉パン さとう じゃがいも	オリーブ油	にんじん トマト ピーマン パセリ	玉ねぎ・しめじ にんにく だいこん キャベツ えだまめ	540 21.2 13.4 2.0	696 30.7 18.0 2.7	kcal g g g
	9			牛乳 とふめし チーズサラダ 関東煮	とうふ さば 油揚げ 鶏肉・ちくわ さつま揚げ	牛乳 チーズ こんぶ	米 さとう さといも こんにやく	油 ごま油	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ だいこん れんこん	561 21.1 15.0 2.2	662 24.9 16.8 2.9	kcal g g g
		10		牛乳 冬野菜のカレーライス チップサラダ	豚肉	牛乳	米 さといも さつまいも さとう 米粉カレー粉	油 バター ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう プロッコリー	玉ねぎ・れんこん だいこん・しょうが にんにく・ごぼう フルーツチャツネ キャベツ	587 18.5 17.9 2.2	708 21.7 20.7 2.7	kcal g g g
			13	牛乳 セルフ 豚キムチ丼 (ご飯・豚キムチ) 鶏ごぼう汁 【防災食】ルヴァン	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳	米 さとう ルヴァン	ごま油	にんじん にら	しょうが・にんにく 白菜キムチ漬け 玉ねぎ・はくさい ごぼう・ねぎ えのき	579 22.4 15.5 1.9	690 26.3 17.6 2.3	kcal g g g
14				牛乳 クリームスパゲッティ たらもサラダ	ベーコン たらこ	牛乳 生クリーム	スパゲッティ 米粉 じゃがいも	オリーブ油 バター マヨネーズ	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ しめじ えのき きゅうり	581 21.2 24.1 1.6	695 24.9 28.5 2.2	kcal g g g
	15			フルーツ牛乳 セルフ ツナサンド (パン・ツナサラダ) きのこと卵のふわふわスープ ふかしいも	ツナ たまご とうふ ベーコン	フルーツ牛乳	基準パン さつまいも じゃがいも かたくり粉	マヨネーズ	にんじん	キャベツ きゅうり えのき しめじ	558 20.7 25.0 1.9	686 25.9 30.2 2.5	kcal g g g
		16		牛乳 ご飯 さわらのみそマヨ焼き 白菜の甘酢あえカレー風味 ピーンのスープ	さわら みそ ツナ ベーコン	牛乳	米 さとう ピーン かたくり粉	マヨネーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ はくさい もやし ねぎ	568 22.4 21.1 2.0	700 28.8 25.6 2.4	kcal g g g



CAMP 今月は秋の味覚が詰まったメニューです。「さつまいも」がたくさん登場します！



稲葉特別支援学校

日	献立名	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー (kcal)			ひとこと メモ
		たんぱく質		炭水化物		脂質		たんぱく質(%)			
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	たんぱく質	炭水化物	脂質	
17	牛乳 ご飯・ベビースターラーメン 津きょうざ 金 小魚とキャベツの酢の物 モロヘイヤのスープ	牛乳 小麦粉 小魚 わかめ	キャベツ ごぼう しいたけ 玉ねぎ はくさい	米 さとう かたくり粉 ベビースターラーメン	油 オリーブ油 ごま	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし	638 724 19.0 20.8 24.6 26.6 2.4 2.8 g	638 724 19.0 20.8 24.6 26.6 2.4 2.8 g	638 724 19.0 20.8 24.6 26.6 2.4 2.8 g	638 724 19.0 20.8 24.6 26.6 2.4 2.8 g	【地物一番の白】 おやつカンパニー様から ベビースターラーメンを プレゼントしていただきま す！楽しみ！
20	牛乳 ご飯 韓国風肉じゃが マカロニサラダ	豚肉 ハム	牛乳 わかめ	米 じゃがいも こんにやく さとう マカロニ	油 マヨネーズ	にんじん にんにく・玉ねぎ えだまめ 白菜キムチ漬け キャベツ・コーン きゅうり	584 699 20.8 24.6 18.3 21.2 1.5 1.7 g	584 699 20.8 24.6 18.3 21.2 1.5 1.7 g	584 699 20.8 24.6 18.3 21.2 1.5 1.7 g	584 699 20.8 24.6 18.3 21.2 1.5 1.7 g	韓国風肉じゃがは新メ ニュー。豚肉と野菜で 作る和風肉じゃがにキ ムチを入れて韓国風に 仕上げます。
21	牛乳 ご飯 火 さばのカレー煮 白菜の塩昆布あえ 根菜のオイスターソース煮	さば 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 塩昆布	米 さとう こんにやく かたくり粉	油 ごま油	にんじん はくさい・水菜 ごぼう・れんこん だいこん しいたけ えだまめ	611 701 28.4 31.1 20.9 21.9 2.1 2.4 g	611 701 28.4 31.1 20.9 21.9 2.1 2.4 g	611 701 28.4 31.1 20.9 21.9 2.1 2.4 g	611 701 28.4 31.1 20.9 21.9 2.1 2.4 g	白菜は9.5%が水分で できています。一度に たくさん食べられる野 菜の一つです。
22	牛乳 ココア揚げパン 水 大根サラダ ミネストローネ	ツナ ウインナー	牛乳	基準パン 三温糖・粉糖 グラニュー糖 じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油	にんじん だいこん こまつな 玉ねぎ えだまめ パセリ	572 710 19.0 22.9 20.0 23.7 2.5 3.0 g	572 710 19.0 22.9 20.0 23.7 2.5 3.0 g	572 710 19.0 22.9 20.0 23.7 2.5 3.0 g	572 710 19.0 22.9 20.0 23.7 2.5 3.0 g	ココア揚げパンは、コ コアと3種類の砂糖を ブレンドして絶妙な甘 さを考えました。
24	牛乳 ご飯・味付けのり 金 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおかかあえ 冬野菜のみそ汁	鶏肉・みそ かつお節 油揚げ	牛乳 のり	米 さとう さといも	ごま油	にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ 水菜	573 689 27.7 29.9 20.5 21.3 1.9 2.4 g	573 689 27.7 29.9 20.5 21.3 1.9 2.4 g	573 689 27.7 29.9 20.5 21.3 1.9 2.4 g	573 689 27.7 29.9 20.5 21.3 1.9 2.4 g	【和食の日】 「和食」をはじめとす る日本の食文化を大切 にして、日々の生活に 活かしましょう。
27	牛乳 ご飯 八宝菜 月 さといもサラダ	豚肉 かまぼこ うずら卵	牛乳	米 かたくり粉 さといも さとう	マヨネーズ ごま	にんじん こまつな チンゲンサイ	556 663 22.1 25.9 18.0 21.0 1.9 2.3 g	556 663 22.1 25.9 18.0 21.0 1.9 2.3 g	556 663 22.1 25.9 18.0 21.0 1.9 2.3 g	556 663 22.1 25.9 18.0 21.0 1.9 2.3 g	チンゲンサイは、気温 の下がるギリギリの晩 秋の季節が最もおいし いと言われる野菜の一 つです。
28	牛乳 焼き豚チャーハン 中華風コーンスープ 火 さつまいもと栗のタルト	焼き豚 豚肉 たまご ベーコン	牛乳	米 かたくり粉 タルト	油 ごま油	にんじん にら	592 684 19.1 22.4 19.7 21.3 2.0 2.6 g	592 684 19.1 22.4 19.7 21.3 2.0 2.6 g	592 684 19.1 22.4 19.7 21.3 2.0 2.6 g	592 684 19.1 22.4 19.7 21.3 2.0 2.6 g	中華風コーンスープ は、かき玉汁のような もので、中華風にアレ ンジしており、とても おいしいですよ！
29	牛乳 パン・あん＆マーガリン 水 いかのレモンソース 青じそ風味のサラダ みそシチュー	いか 鶏肉 みそ	牛乳 生クリーム	基準パン かたくり粉 さとう さつまいも 米粉	油 オリーブ油 あんマーガリン	にんじん レモン こまつな キャベツ コーン 玉ねぎ・しめじ えだまめ	630 769 26.2 30.5 29.1 32.9 2.5 3.0 g	630 769 26.2 30.5 29.1 32.9 2.5 3.0 g	630 769 26.2 30.5 29.1 32.9 2.5 3.0 g	630 769 26.2 30.5 29.1 32.9 2.5 3.0 g	【なごやめし】 いかのレモンソース は、愛知県の給食で人 気のある献立です。
30	牛乳 五目きしめん みそかつ 木 キャベツのごまあえ	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚ロースカツ みそ	牛乳	きしめん さとう	油 ごま	にんじん 玉ねぎ こまつな えのき ねぎ しいたけ キャベツ	582 693 23.6 27.9 20.5 24.0 2.5 3.0 g	582 693 23.6 27.9 20.5 24.0 2.5 3.0 g	582 693 23.6 27.9 20.5 24.0 2.5 3.0 g	582 693 23.6 27.9 20.5 24.0 2.5 3.0 g	【なごやめし】 愛知県と言えば、やっ ぱり「きしめん」と 「みそかつ」ですよ ね！

※ 献立は都合により変更することがあります。



We love BABY-STAR



11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして「汁・菜」を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

