

11月給食カレンダー

げつようび 月	かようび 火	すいようび 水	もくようび 木	きんようび 金
		1日	2日 ツナサンド	3日
		ごはん ご飯	ツナサンド	ぶんかひ 文化の日
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	
		さばの ^て 照 ^り 焼き	ポトフ	
		こまつな 小松菜のごまマヨネーズあえ	ソフトクリームヨーグルト	
		さつまいもの ^{しる} みそ汁		
6日 つし とうち 津市のご当地グルメ	7日	8日 こんだて かみかみ献立	9日	10日
ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	コッペパン	ごはん ご飯
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
つ 津ぎょうざ	さけ ^や 鮭のごま焼き	ぎゅうにく 牛肉とごぼうの ^に しぐれ煮	あじのガーリック ^や 焼き	あ 揚げまぐろと大根の ^{だいこん ふく に} 含め煮
ちゅうかふうあ ^{もの} 中華風和え物	こんにやくサラダ	きりほだいこん ^{すのもの} 切干大根の酢の物	ひじきサラダ	キャベツのおかか ^あ 和え
はるさめ 春雨スープ	こまつな 小松菜のみそ ^{しる} 汁	わかめの ^{しる} すまし汁	かぶと白菜の ^{はくさい} スープ	たま 玉ねぎのみそ ^{しる} 汁
			いちごのムース	
13日	14日	15日	16日	17日
ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	ミルクパン	ごはん ご飯
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳
さばの ^{あま} 甘 ^や みそ焼き	ぶたにく 豚肉のごま ^{しょうゆ} 油焼き	おやこ ^に 親子煮	さわらのカレー ^や 焼き	ビビンバ
あ からし和え	ほうれん草の ^{そう} ゆず和え	きゅうりとたくあん ^あ の和え物	にんじんのマリネ	わかめスープ
しめじの ^{しる} すまし汁	おでん ^{だいこん} 大根のみそ ^{しる} 汁	だいがくいも 大学芋	こまつな 小松菜のスープ	パインゼリー
りんごゼリー				
20日	21日	22日	23日	24日 わしょくひ 和食の日
ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	きんろうかんしゃ 勤労感謝の日	きのこご飯
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳
とうふ 豆腐の松阪牛 ^{まつきぎゅう} みそがけ	ぶりの ^て 照 ^り 焼き	ぶた 豚キムチ		あかお ^{やさい} 赤魚の野菜あんかけ
ちやつ	こまつな 小松菜の和え物	はるさめ 春雨サラダ		はくさい ^あ 白菜のごま和え
さといもの ^{しる} すまし汁	まこもの ^{しる} みそ汁	チンゲン菜 ^{さい} のスープ		ほうれん草 ^{そう} の ^{しる} すまし汁
	みかんゼリー			
27日	28日	29日	30日	にほん うみ やま さと ゆた 日本は、海・山・里と豊 かた白 ^{しぜん} 飯一 ^{めぐ} 串 ^{さま} きれ 様々な しゆん ^{しよくざい} しよくざい ^{はつこうしよくひん} 旬の食材、発酵食品、お米 ちゅうしん ^{わしょく} を中心とした「和食」の文 化があります。一汁三菜を きほん ^{すく} 基本とする「和食」は栄養 バランスにも優れていま す。
ごはん ご飯	ごはん ご飯	ごはん ご飯	こめこい 米粉入りパン	
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	
こめこ 米粉のチキンカレー	あじの ^{うめふうみ あ} 梅風味揚げ	かれの ^{につ} 煮付け	ローストチキン	
キャベツの ^あ レモン和え	あまず ^あ 甘酢和え	みずな ^あ 水菜の和え物	フレンチサラダ	
くり ^む 栗の蒸しケーキ	えのきの ^{しる} みそ汁	とうふ ^{しる} 豆腐のすまし汁	さつまいものミルクスープ	
		くろ 黒ごまプリン		

【 配布用 献立表 】

三重県立度会特別支援学校

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。

※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されません。

日	献立名	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	144kcal たんばく質 食塩相当量	144kcal たんばく質 食塩相当量
1 水	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		535 kcal	675 kcal
	さばの照り焼き	鯖		しょうが	23.0 g	29.2 g
	小松菜のごまマヨネーズ和え	焼き竹輪	三温糖	すりごま, ノンエッグマヨネーズ	2.2 g	2.6 g
	さつまいものみそ汁	油揚げ, あわせみそ	さつまいも			たまねぎ, えのきたけ
2 木	ツナサンド 牛乳	ツナ	コッペパン	ノンエッグマヨネーズ	547 kcal	634 kcal
	ポトフ	ソーセージ	じゃがいも		22.9 g	26.1 g
	ソフトクリームヨーグルト				2.3 g	2.9 g
6 月	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		525 kcal	637 kcal
	津ぎょうざ	豚ひき肉	ぎょうざの皮	ごま油, 油	19.1 g	22.2 g
	中華風あえもの	ハム	三温糖	ごま油	2.0 g	2.3 g
	春雨スープ		春雨	ごま油		チンゲンツァイ たまねぎ, 椎茸
7 火	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		507 kcal	632 kcal
	さけのごま焼き	鮭		ごま	25.3 g	32.2 g
	こんにやくサラダ		しらたき	ノンエッグマヨネーズ	2.1 g	2.3 g
	小松菜のみそ汁	木綿豆腐, 油揚げ, あわせみそ				ごまつな たまねぎ
8 水	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		521 kcal	630 kcal
	牛肉とごぼうのしぐれ煮	牛小間切れ	三温糖	油	22.3 g	26.2 g
	切干大根の群の物		三温糖	すりごま, ごま油	2.0 g	2.3 g
	わかめのすまし汁	木綿豆腐	わかめ			ねぎ たまねぎ
9 木	コッペパン 牛乳		コッペパン		557 kcal	648 kcal
	あじのガーリック焼き	まあじ		オリーブ油	23.9 g	29.8 g
	ひじきサラダ	ひじき	三温糖	油	2.1 g	3.1 g
	かぶと白菜のスープ	ベーコン		油		にんじん, かぶの葉 はくさい, かぶ
10 金	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		519 kcal	628 kcal
	揚げまぐろと大根の含め煮	まぐろ	片栗粉, 三温糖	油	26.8 g	31.1 g
	キャベツのおかかあえ	かつお節	三温糖		2.1 g	2.7 g
	玉ねぎのみそ汁	木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ				たまねぎ
13 月	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		520 kcal	646 kcal
	さばの甘みそ焼き	鯖, あわせみそ	三温糖		22.5 g	28.7 g
	からし和え		三温糖		2.1 g	2.5 g
	しめじのすまし汁	木綿豆腐				にんじん ほうれんそう, にんじん キャベツ ほうれんそう, にんじん たまねぎ
14 火	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		557 kcal	672 kcal
	豚肉のごま醤油焼き	豚小間切れ	三温糖	油, すりごま, ごま	22.0 g	25.6 g
	ほうれん草のゆずあえ	ツナ	三温糖		2.1 g	2.5 g
	おでん大根のみそ汁	木綿豆腐, 油揚げ, あわせみそ				だいこん
15 水	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		564 kcal	682 kcal
	親子煮	鶏肉, たまご	三温糖	油	23.9 g	27.9 g
	たくあんのあえもの			すりごま	1.1 g	1.3 g
16 木	大学芋		さつまいも, 三温糖	油		きゅうり, キャベツ, 刻み沢庵
	ミルクパン 牛乳		ミルクパン		538 kcal	645 kcal
	さわらのカレー焼き	さわら		ノンエッグマヨネーズ	22.6 g	28.3 g
	にんじんのマリネ		三温糖		2.2 g	2.5 g
17 金	小松菜のスープ	ソーセージ		油		にんじん, ごまつな たまねぎ
	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		549 kcal	657 kcal
	ピビンバ	牛小間切れ	三温糖	油, ごま, ごま油	21.7 g	25.4 g
	わかめスープ	木綿豆腐	わかめ	ごま油	2.3 g	2.9 g
20 月	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		577 kcal	698 kcal
	豆腐の松阪牛みがけ	焼き豆腐, 牛ひき肉, 赤だしみそ	三温糖	油, ごま油	24.6 g	28.8 g
	ちゃつ	油揚げ	しらたき, 三温糖	ごま, すりごま	2.1 g	2.8 g
	さといものすまし汁		さといも			ねぎ ほうれんそう, たまねぎ
21 火	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		528 kcal	663 kcal
	ぶりの照り焼き	ぶり	三温糖		23.9 g	30.6 g
	小松菜のあえもの		三温糖		2.1 g	2.5 g
	まごものみそ汁	木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ				ねぎ まごもたけ
22 水	みかんゼリー					
	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		535 kcal	650 kcal
	豚キムチ	豚小間切れ	三温糖	油, ごま油	17.5 g	20.0 g
	春雨サラダ		春雨, 三温糖	ごま油	1.9 g	2.4 g
24 金	チンゲンサイのスープ			ごま油		チンゲンツァイ 椎茸, たまねぎ
	きのこご飯 牛乳		精米, おおむぎ		524 kcal	649 kcal
	赤魚の野菜あんかけ	赤魚	片栗粉	油	22.0 g	27.5 g
	白菜のごまあえ		三温糖	すりごま	2.2 g	2.7 g
27 月	ほうれん草のすまし汁	木綿豆腐				ほうれんそう たまねぎ
	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		583 kcal	682 kcal
	米粉のチキンカレー	鶏肉	じゃがいも, 米粉カレー粉	油	18.1 g	20.7 g
	キャベツのレモンあえ		三温糖		1.8 g	2.2 g
28 火	栗の蒸しケーキ	豆乳	米粉, グラニュー糖	くり, 油		
	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		522 kcal	645 kcal
	あじの梅風味揚げ	まあじ	片栗粉	油	21.9 g	27.9 g
	甘酢和え		三温糖		2.2 g	2.6 g
29 水	えのきのみそ汁	油揚げ, あわせみそ	わかめ			ねぎ えのきたけ, たまねぎ
	ご飯 牛乳		精米, おおむぎ		542 kcal	631 kcal
	かれのい煮付け	かれい	三温糖		27.8 g	30.1 g
	水菜の和えもの	油揚げ	三温糖	すりごま	1.9 g	2.3 g
30 木	豆腐のすまし汁	木綿豆腐				にんじん たまねぎ, えのきたけ
	黒ごまプリン					
	米粉入りパン 牛乳		米粉入りパン		536 kcal	638 kcal
	ローストチキン	鶏肉モモ	三温糖		26.5 g	33.2 g
30 木	フレンチサラダ		三温糖	油	2.3 g	2.8 g
	さつまいものミルクスープ	牛乳	さつまいも, 片栗粉			にんじん, ごまつな たまねぎ