

日	曜	献立			ワンポイント	エネルギー(kcal) 塩分(g)
		主食	飲物	おかず(主菜・副菜)		
1	土	☆光陽祭☆ カレーライス、牛乳、焼きプリンタルト			☆光陽祭☆ みんなで盛り上がりましょう!	812 2.5
4	火	ご飯	牛乳	鮭のみそマヨ焼き 昆布の煮物 きのこ汁	給食のお米 茨城県産の『こしひかり』という銘柄米を使用しています。 給食の新米は11月からです。	710 2.6
5	水	豚南蛮うどん	牛乳	枝豆入り卵焼き ごま和え	〇〇の日 11月は、『いい歯の日』や『勤労感謝の日』や『和食の日』などがあります。食に関するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみてはいかがでしょうか。	701 3.5
6	木	米パン	牛乳	スペイン風オムレツ さつまいもサラダ 野菜スープ	さつまいも 茨城県は、さつまいもの生産量が全国2位です。茨城県内で一番多く栽培されている品種は、濃厚な甘みが特長で、焼いもなどで大人気の「べにはるか」です。	761 2.3
7	金	たれかつ丼	牛乳	きゅうりとわかめの酢の物 春雨スープ	歯を大切に~11月8日は『いい歯の日』~ 健康な歯を保つと、年をとつてからもおいしく楽しく食事ができます。おいしく食べるためにも歯を大切にしましょう。	744 3.1
11	火	ご飯	牛乳	さばのみそ煮 たくあん和え すいとん汁	よくかんで食べましょう 食べものをよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。	796 2.8
12	水	コッペパン	牛乳	鶏肉の香草焼き キャベツのサラダ コーンスープ	どうもろこし どうもろこしは、米、小麦とならぶ世界三大穀物の一つです。どうもろこしは、捨てるところがない食べ物と言われ、わたしたちが食べる部分以外にも、ひげは漢方薬やお茶、茎や葉は家畜のエサや紙の材料になります。	664 3.5
13	木	ご飯	牛乳	ごぼうメンチカツ マカロニサラダ 豚汁	ごぼう ごぼうは、植物の根の部分を食べる「根菜」の仲間です。中国からは、薬として日本にやってきました。実は、食用にしているのは主に日本だけで、世界ではごぼうを食べる習慣はなく、薬草やお茶の材料にされているそうです。	819 1.9
14	金	ご飯	牛乳	豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	メタボリックシンドローム おなかの中の腸の周りなどに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満で、なおかつ高血糖や高血圧、脂質異常が2項目以上ある状態のことです。糖尿病などの生活習慣病や心臓病、脳の病気になりやすいといわれています。	736 2.3
17	月	ご飯	牛乳	豚肉のみぞ焼き いばらき野菜の和え物 さつま汁	いばらきをたべようウイーク 茨城県では、野菜や果物、水産物など、豊富な食材を手に入れることができます。今週は、いばらきをたべようウイークとして、給食の食材に茨城県産品をたくさん使用することを目標に献立をたてました。茨城の食材のおいしさを再発見しましょう!	671 1.9
18	火	ご飯 納豆	牛乳	厚焼玉子 れんこんサラダ いばらき野菜の塩こうじスース	地産地消 国内の地域で生産されたものを、その生産された地域内において消費することをいいます。新鮮な農作物を手に入れることができたり、生産状況が確認できるので安心して購入できたり、様々なメリットがあります。	721 3.0
19	水	ご飯	牛乳	回鍋肉 しらす入りサラダ 中華スープ	いばらきをたべよう 山や海に囲まれた茨城県では、様々な農作物、海産物が生産されています。スーパーでは、多くの茨城県産の食べ物をみつけることができますね。	636 2.6
20	木	いばらきガパオライス	牛乳	野菜スープ そららヨーグルト	茨城県内全校一齊いばらき美味しお給食 『美味しお給食』とはおいしい減塩している給食のことです。茨城県民は、全国平均より、食塩を多く摂取しています。そこで、茨城県では、毎月20日を『いばらき美味しおday』と定めました。減塩という意味がうそくで物足りなく感じそうですが、実は工夫したいでおいしく食べることができます。	815 2.5
21	金	コッペパン いちごジャム	牛乳	サーモンフライ サウザンサラダ パンプキンスープ	おいしく減塩する4つのコツ *しょうゆやソースはかけずにつける! *めん類の汁は残す! *減塩食品を活用しよう! *栄養成分表示をたしかめよう!	810 3.1
25	火	ご飯	牛乳	ささみかつ ほうれんそうのごま和え だまこもち汁	給食で使われている茨城県で作られた食材 さつまいも、ごぼう、れんこん、米、しらす、大豆、豚肉 など	749 1.7
26	水	コッペパン	牛乳	オムレツ コールスローサラダ ポークビーンズ	和食の日 11月24日は『和食の日』です。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、みんなで話題にしてみませんか。	735 2.6
27	木	ご飯	牛乳	焼き餃子 麻婆春雨 肉団子スープ	学校給食にかかわっている人たち 学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養教諭、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。 ほかにもいろいろな人が学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心をもって食べましょうね。	735 2.6
28	金	ハヤシライス	牛乳	ひじきのごまマヨサラダ 杏仁豆腐		681 3.2

## 11月 給食献立材料表 (予定)

水戸高等特別支援学校

日	曜	主食	飲物	おかず(主菜・副菜)
1	土	カレーライス(米 麦 豚肉 ジャガイモ にんじん たまねぎ にんにく しょうが カレールウ ワイン 油)	牛乳	焼きプリンタルト(小麦粉 マーガリン 砂糖 乳 卵黄 脱脂粉乳 鶏卵 塩)
4	火	ご飯	牛乳	鮭のみそマヨ焼き(鮭 マヨネーズ みそ) 昆布の煮物(昆布 にんじん しらつき 油揚げ 鶏肉 ちくわ 砂糖 しょうゆ みりん サラダ油) きのこ汁(まいたけ えのきたけ しめじ 油揚げ ねぎ だいこん にんじん みそ だし)
5	水	豚南蛮うどん(ソフトメン ねぎ 豚肉 ほうれん草 なると えのきたけ しょうゆ 酒 みりん 片栗粉 だし)	牛乳	枝豆入り卵焼き(枝豆 鶏卵 砂糖 酢 しょうゆ 塩 かつお こんぶ) ごま和え(小松菜 キャベツ にんじん しょうゆ ごま 砂糖)
6	木	米パン	牛乳	スペイン風オムレツ(鶏卵 フライドポテト たまねぎ ベーコン 牛乳 砂糖 でんぶん 酢 塩) さつまいもサラダ(さつまいも にんじん えだまめ チーズ 塩 マヨネーズ) 野菜スープ(ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん マカロニ 塩 コンソメ)
7	金	たれかつ丼(米 麦 豚ヒレカツ 油 しょうゆ みりん 酒 砂糖 昆布)	牛乳	きゅうりとわかめの酢の物(わかめ きゅうり ツナ 砂糖 しょうゆ ごま油 酢) 春雨スープ(春雨 なると にんじん たまねぎ ちんげんさい しょうゆ 中華だし 塩 ごま油)
11	火	ご飯	牛乳	さばのみそ煮(さば みそ) たくあん和え(たくあん もやし 小松菜 ごま) すいとん汁(すいとん 大根 こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ 鶏肉 油揚げ しょうゆ みりん 塩)
12	水	コッペパン	牛乳	鶏肉の香草焼き(鶏肉 香草ミックス 塩 オリーブオイル) キャベツのサラダ(キャベツ きゅうり ピーマン ドレッシング(砂糖 酢 塩 レモン) コーンスープ(どうもろこし バター スキムミルク 牛乳 パセリ)
13	木	ご飯	牛乳	ごぼうメンチカツ(ごぼう 豚肉 玉ねぎ パン粉 砂糖 しょうゆ 油) マカロニサラダ(マカロニ キャベツ どうもろこし マヨネーズ 塩 こしょう) 豚汁(豚肉 にんじん ごぼう 豆腐 だいこん 油揚げ ねぎ だし みそ)
14	金	ご飯	牛乳	豚肉のしょうが焼き(豚肉 しょうが しょうゆ 酒 ごま たまねぎ) きんぴらごぼう(ごぼう にんじん しらつき いんげん 砂糖 しょうゆ 油 ごま だし) じゃがいものみそ汁(じゃがいも ねぎ 油揚げ わかめ みそ だし)
17	月	ご飯	牛乳	豚肉のみそ焼き(豚肉 みそ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油) いばらき野菜の和え物(キャベツ もやし にんじん ごま油 しょうゆ 酢) さつま汁(さつまいも にんじん だいこん ねぎ 油 だし しょうゆ 塩)
18	火	ご飯 納豆(納豆 たれ からし)	牛乳	厚焼玉子(鶏卵 砂糖 でんぶん 酢 塩 しょうゆ) れんこんサラダ(れんこん キャベツ 小松菜 にんじん マヨネーズ) いばらき野菜の塩こうじスープ(豚肉 だいこん にら ねぎ にんじん 油揚げ 塩こうじ 鶏がらスープ オイスターソース)
19	水	ご飯	牛乳	回鍋肉(豚肉 にんじん ピーマン キャベツ 油 ニンニク 酒 砂糖 みそ 中華だし しょうゆ 七味唐辛子 オイスターソース) しらす入りサラダ(キャベツ きゅうり しらす 酢 砂糖 油 塩) 中華スープ(もやし ちんげんさい 豆腐 きくらげ ごま油 中華だし しょうゆ 塩)
20	木	いばらきガパオライス(米 豚肉 にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ 油 塩 しょうゆ ナンプラー みりん 豆板醤 オイスターソース)	牛乳	野菜スープ(白菜 小松菜 にんじん 塩 中華だし) そららヨーグルト(生乳 グラニュー糖)
21	金	コッペパン いちごジャム(いちご 砂糖 水あめ)	牛乳	サーモンフライ(鮭 パン粉 塩 油 ソース) サウザンサラダ(ベーコン キャベツ チーズ ドレッシング(油 ケチャップ 砂糖 ピクルス 鶏卵 酢)) パンプキンスープ(かぼちゃ たまねぎ シチュールウ クリーム 牛乳 塩 コンソメ)
25	火	ご飯	牛乳	ささみかつ(ささみ ジャガイモ 米粉 塩 油 砂糖 塩 ソース) ほうれんそうのごま和え(ほうれん草 もやし にんじん 油揚げ しょうゆ ごま 砂糖) だまこもち汁(豚肉 だまこもち だいこん にんじん しめじ ねぎ だし 塩 しょうゆ みりん)
26	水	コッペパン	牛乳	オムレツ(鶏卵 鶏肉 タピオカでんぶん 砂糖 酢 油) コールスローサラダ(キャベツ にんじん とうもろこし マヨネーズ 砂糖 塩) ポークビーンズ(大豆 豚肉 ジャガイモ にんじん たまねぎ にんにく ケチャップ トマト 中濃ソース チーズ クリーム ワイン コンソメ)
27	木	ご飯	牛乳	焼き餃子(キャベツ たまねぎ にら しょうが 鶏肉 豚肉 砂糖 ごま油 塩 小麦粉) 麻婆春雨(春雨 豚肉 たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ しょうが にんにく ごま油 しょうゆ てんめんじゃん 酒 片栗粉) 肉団子スープ(肉団子(鶏肉 たまねぎ 片栗粉 ねぎ しょうが 塩) にんじん ちんげんさい なると ねぎ しょうゆ 中華だし 塩 ごま油)
28	金	ハヤシライス(米 麦 豚肉 ワイン 小麦 にんにく ジャガイモ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト 塩)	牛乳	ひじきのごまマヨサラダ(ひじき こまつな にんじん ベーコン ごま しょうゆ マヨネーズ 砂糖 酢) 杏仁豆腐(ホワイトゼリー(寒天 杏仁) みかん すあま団子(上新粉 砂糖))