１１月給 食 献 立 予 定 表

平成２８年10月３１日発行

岡山大学教育学部附属特別支援学校　給食室

日　付	献立名	小学部 エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	中・高等部 エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	主な食品		
				血，肉，骨をつくる	力や熱のもとになる	調子を整えて，病気にならないようにする
1 (火)	麦ごはん　牛乳　吉野煮 おひたし　プルーン	603 21.6	747 25.5	牛乳　とりにく うずらたまご あつあげ	むぎごはん　さといも くずきり　くずこ さとう	にんじん　ごぼう　れんこん　たけのこ水煮 さやいんげん　こまつな　キャベツ　もやし プルーン
2 (水)	学校はお休み					
3 (木)	文化の日					
4 (金)	麦ごはん　ふりかけ（のり）　牛乳 酢どり　みそ汁	629 23.9	782 28.2	牛乳　とりのく ふりかけ（のり） うずらたまご わかめ　みそ	むぎごはん　でんぷん あげ油　じゃがいも パイン缶　ごま油 さとう　でんぷん	にんじん　しょうが　たまねぎ　干ししいたけ　ピーマン だいこん　ねぎ
7 (月)	五目ラーメン　牛乳 さつまいもとさやいんげんのサラダ　柿	526 20.1	703 25.1	牛乳　ぶたにく　いか	中華めん　ごま油 さつまいも　サラダ油 さとう	にんじん　たまねぎ　はくさい　もやし　干ししいたけ にら　にんにく　しょうが　さやいんげん　かき
8 (火)	麦ごはん　牛乳　豚肉のしょうが焼き みそ汁　みかん	614 25.4	762 30	牛乳　ぶたにく 油あげ　わかめ みそ	むぎごはん　サラダ油 さとう	にんじん　しょうが　だいこん　たまねぎ　ねぎ　しめじ みかん
9 (水)	コッペパン　いちごジャム　牛乳 ボロネーゼ　コーンスープ	559 23	736 28.8	牛乳　牛ミンチ ぶたミンチ　とりにく 粉チーズ　たまご	コッペパン いちごジャム　ペンネ オリーブ油	にんじん　たまねぎ　セロリー　トマト水煮 干ししいたけ　とうもろこし　こまつな
10 (木)	麦ごはん　牛乳　コロッケ　ゆでキャベツ みそ汁	658 19.5	818 23	牛乳　牛ミンチ たまご　わかめ　みそ	むぎごはん じゃがいも　サラダ油 こむぎこ　パン粉 あげ油	にんじん　たまねぎ　キャベツ　だいこん　ねぎ
11 (金)	蒜山おこわ　牛乳　はりはりづけ 呉汁　きびだんご	591 22.5	738 26.8	牛乳　とりミンチ 油あげ　ちくわ だいず　みそ	おこわ（むぎ入り） ごま　さとう　栗 サラダ油　きびだんご	にんじん　干ししいたけ　わらび水煮　ごぼう とうもろこし　えだまめ　花切だいこん　みつば はくさい　こんにゃく　だいこん
14 (月)	きのこうどん　牛乳 焼きいも　　りんご	584 18.8	748 23.5	牛乳　ぶたにく 油あげ	うどん　さつまいも	にんじん　たまねぎ　えのきたけ　しめじ　まいたけ ねぎ　りんご
15 (火)	麦ごはん　牛乳　若どりのごまピカタ おひたし　かきたま汁	545 27	717 39.3	牛乳　とりにく　みそ たまご　とうふ	むぎごはん　ごま こむぎこ　さとう でんぷん	にんじん　ちんげんさい　もやし　キャベツ　たまねぎ にら
16 (水)	麦ごはん　牛乳　さんまの塩焼き 大根おろし　みそ汁　みかん	596 22.2	840 32.2	牛乳　さんま　とうふ みそ	むぎごはん　でんぷん	にんじん　たまねぎ　えのきたけ ねぎ　だいこん みかん
17 (木)	麦ごはん　牛乳　手羽元のスパイス煮 ゆでブロッコリー　みそ汁	558 23.1	783 34.4	牛乳　とりくに　みそ	むぎごはん　さとう	にんじん　ブロッコリー はくさい　たまねぎ えのきたけ ねぎ
18 (金)	菜めし　牛乳　さばのおろしあんかけ みそ汁	529 23.2	715 32.2	牛乳　ちりめんじゃこ 糸かつお　さば　みそ	むぎごはん　ごま さとう　でんぷん サラダ油　じゃがいも	にんじん　だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ
21 (月)	六穀米ごはん　牛乳　焼きししゃも うの花いり　だまこ餅汁	551 19.9	706 24.9	牛乳　ししゃも ちくわ　おから 油あげ　とりにく	六穀米ごはん サラダ油　さとう だまこもち	にんじん　こんにゃく　こまつな　えだまめ　たまねぎ えのきたけ　にら
22 (火)	麦ごはん　牛乳　白身魚の石垣揚げ 甘酢あえ　みそ汁	562 21.8	725 27.8	牛乳　ホキ　たまご わかめ　みそ	むぎごはん　こむぎこ ごま　あげ油 じゃがいも　さとう	にんじん　キャベツ　もやし　たまねぎ　えのきたけ ねぎ
23 (水)	勤労感謝の日					
24 (木)	麦ごはん　牛乳　ビーフシチュー フレンチサラダ	595 18.3	744 21.5	牛乳　牛肉	むぎごはん じゃがいも　ルウ サラダ油　さとう	にんじん　たまねぎ　ブロッコリー　にんにく トマト水煮　キャベツ　きゅうり　とうもろこし
25 (金)	麦ごはん　牛乳 さけのみそマヨネーズ焼き　おひたし 湯葉入りすまし汁	545 24.1	720 33.1	牛乳　さけ　みそ 油あげ　茎わかめ ゆば　わかめ	むぎごはん マヨネーズ さとう	にんじん　たまねぎ　パセリ　こまつな　もやし えのきたけ　みつば
28 (月)	麦ごはん　牛乳　吹き寄せ煮 酢のもの　ーロゼリー（グレープ）	610 27.6	756 32.5	牛乳　とりにく　かまぼこ うずらたまご　やきどうふ なまふ　青だいず ちりめんじゃこ　わかめ	むぎごはん　さといも くずきり　栗　さとう ーロゼリー	にんじん　しめじ　キャベツ　きゅうり
29 (火)	さんまのかば焼き丼　牛乳 さつま汁　みかん	691 24.5	815 27.1	牛乳　さんま とりにく　油あげ みそ	むぎごはん　あげ油 さとう　でんぷん	にんじん　キャベツ　こんにゃく　ごぼう　だいこん はくさい　ねぎ　みかん
30 (水)	コッペパン　りんご&マーガリン　牛乳 わかさぎのマリネ　ポトフー	575 22.8	752 28.6	牛乳　わかさぎ ウインナー	コッペパン りんご&マーガリン あげ油　さとう じゃがいも　サラダ油	にんじん　たまねぎ　キャベツ　カリフラワー パセリ　マッシュルーム　にんにく

