

11月こんだてひょう

令和元年度
福井県立嶺北特別支援学校

◎牛乳は毎日つきます。

| 日曜日 | こんだて名 | あか | き | みどり | *エネルギー ①たんぱく質(g) ②脂質(g) ③炭水化物(g) ④食塩相当量(g) | |
|-----|--|--|---|---|--|--|
| 1金 | ○ハヤシライス ○ブロッコリーと玉ネギのサラダ ○りんご | ぎゅうにく スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう | こめ じゃがいも あぶら さとう | たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく ブロッコリー りんご | 771kcal ①22.3 ②22.6 ③117.6 ④2.5 | |
| 6水 | ○ごはん ○とり肉のゆずみそ焼き ○白菜のおひたし ○五目かきたま汁 | とりにく さつまいも とうふ たまご ぎゅうにゅう | こめ さとう ごま かたくりこ | ゆず はくさい にんじん たまねぎ ねぎ | 748kcal ①30.9 ②21.8 ③102.2 ④2.6 | |
| 7木 | ○ごはん ○ギョウザ ○きのこゴボウのチャプチェ ○わかめのピリ辛スープ | ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう | こめ あぶら ごまあぶら マロニー さとう ごま | しいたけ には ごぼう にんじん たまねぎ にんにく ねぎ | 829kcal ①25.2 ②26.4 ③118.5 ④2.4 | |
| 8金 | ○ごはん ○焼き魚 ○レンコンサラダ ○白菜のみそしる ○りんご | さば ぎゅうにく ぎゅうにゅう | こめ さとう あぶら ごまあぶら | だいこん にんにく しょうが にんじん しいたけ ピーマン はくさい たまねぎ ねぎ りんご | 781kcal ①28.9 ②23.9 ③108.4 ④2.9 | |
| 11月 | ○ごはん ○福ふく野菜の牛そぼろがらめ ○ごま豆腐 ○みそ汁 | ぎゅうにく ちくわ わかめ ぎゅうにゅう | こめ さつまいも あぶら さとう ごまとうふ | にんじん れんこん ごぼう しょうが たまねぎ ねぎ | 775kcal ①24.0 ②25.3 ③108.4 ④2.2 | |
| 12火 | ○コッペパン ○トマトポークシチュー ○小松菜のおひたし ○ふくぶーメンチカツ ○イチゴジャム | ぶたにく だいた チーズ ぎゅうにゅう | こめ さとう あぶら ごま | コッペパン じゃがいも バター あぶら ごま イチゴジャム | 815kcal ①34.5 ②34.5 ③90.8 ④3.7 | |
| 13水 | ○麦ごはん ○すき焼き風煮 ○甘エビのから揚げ ○小松菜とこんにやくの和え物 ○梅ゼリー | ぶたにく とうふ あまえび ハム ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ あぶら さとう | ねぎ はくさい たまねぎ にんじん こまつな こんにやく | 744kcal ①27.4 ②22.7 ③104.0 ④1.9 | |
| 14木 | ○豚キムチ丼 ○きのこキャベツのサラダ ○みそ汁 | ぶたにく ハム のり ぎゅうにゅう | こめ さとう ごま ごまあぶら マヨネーズ じゃがいも | たまねぎ にんじん には はくさい しめじ しいたけ キャベツ レモン こまつな えのきたけ | 753kcal ①28.0 ②21.6 ③109.1 ④3.2 | |
| 15金 | ○ごはん ○ふくいサーモンの揚げ浸し ○秋味シチュー ○プチトマト ○りんご | さけ かつおぶし とりにく スキムミルク ベーコン チーズ ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう さつまいも じゃがいも こめこ | たまねぎ にんじん しめじ コーン ミニトマト りんご | 877kcal ①36.0 ②21.0 ③132.4 ④2.6 | |
| 18月 | ○ごはん ○秋野菜のポトフ ○ベーコンと野菜のソテー ○厚焼き卵 ○ふりかけ ○みかん | とりにく うずらたまご たまご ベーコン ぎゅうにゅう | こめ こんにやく あぶら バター | かぶ にんじん まいたけ キャベツ には コーン いんげん みかん | 789kcal ①28.5 ②24.0 ③118.4 ④2.4 | |
| 19火 | ○ソフト麺のきのこミートソースかけ ○スイートごまコロッケ ○ごまあえ | ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう | こめ あぶら さつまいも バター はくりきこ ぼんこ ごま さとう | しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ しいたけ えのきたけ マッシュルーム ほうれんそう | 759kcal ①26.0 ②33.3 ③88.4 ④2.8 | |
| 20水 | ○ごはん ○マーボー豆腐 ○ポークシュウマイ ○春雨ときゅうりのサラダ | ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう | こめ あぶら かたくりこ マロニー さとう | しょうが ねぎ しいたけ たけのこ きゅうり にんじん | 748kcal ①28.1 ②22.9 ③102.3 ④2.3 | |
| 21木 | ○麦ごはん ○大豆いりきんぴら ○ブロッコリーのおかかあえ ○豆腐のみそ汁 | ぎゅうにく だいた しらすぼし かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ こんにやく あぶら さとう ごま | ごぼう にんじん いんげん ブロッコリー ねぎ | 732kcal ①28.9 ②18.7 ③121.2 ④2.7 | |
| 22金 | ○ごはん ○鮭の紅葉焼き ○のり酢あえ ○白菜スープ ○バナナ | さけ シーチキン ぶたにく のり ぎゅうにゅう | こめ マヨネーズ ごま かたくりこ | にんじん あかピーマン こまつな だいこん はくさい しょうが にんにく バナナ | 725kcal ①32.0 ②20.4 ③99.3 ④1.9 | |
| 25月 | ○ごはん ○豚と玉ネギのしょうが炒め ○ミニサラダ ○みそ汁 ○オレンジ | ぶたにく ウインナー うすあげ ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう かたくりこ マヨネーズ | たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ コーン ほうれんそう ねぎ オレンジ | 810kcal ①28.1 ②28.5 ③105.5 ④2.7 | |
| 26火 | ○コッペパン ○ミートオムレツ ○野菜のスープ煮 ○ヨーグルトあえ | たまご ぎゅうにく とりにく ウインナー ヨーグルト ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう じゃがいも | コッペパン かたくりこ さとう じゃがいも | たまねぎ にんじん キャベツ いんげん パイン みかん おうとう | 710kcal ①30.5 ②28.0 ③82.7 ④2.0 |
| 27水 | ○麦ごはん ○酢豚 ○中華スープ ○りんご | ぶたにく とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう | しょうが にんじん たまねぎ たけのこ いんげん しいたけ こまつな りんご | 859kcal ①30.8 ②29.2 ③114.1 ④2.4 | |
| 28木 | ○麦ごはん ○ハマチのカレーフライ ○キャベツの酢の物 ○きのこスープ | はまち かまぼこ ハム ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ ぼんこ あぶら さとう | キャベツ しめじ えのきたけ しいたけ コーン たまねぎ にんじん | 722kcal ①28.1 ②23.5 ③96.9 ④1.8 | |
| 29金 | ○ごはん ○チキンなんばん ○そえ野菜 ○わかめスープ | とりにく たまご わかめ とうふ ぎゅうにゅう | こめ はくりきこ あぶら さとう マヨネーズ ごま かたくりこ | レモン らっきょう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく | 805kcal ①28.1 ②28.8 ③101.5 ④2.3 | |

※献立は変更することがあります。

下線の食材は地場産物です。

栄養表示は高等部が基準です。高等部を1として、小学部低学年0.6、小学部高学年0.7、中学部0.9の割合で量を調整しています。

★印がついている日は星の形をしたラッキーにんじんが入っています。

