



令和6年度 11月献立表



今月の目標
正しい食事マナー

愛知県立半田特別支援学校

日	曜日	献立名			赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー kcal			
		主食	副食	食	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	たんぱく質 g	脂質 g		
1	金	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	471 Kcal	706 Kcal			
			豚肉と大根のみそ煮	豚肉、生揚げ、みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、いんげん、ねぎ、乾しいたけ	砂糖、菜種油	18.8 g	28.2 g			
			愛知の赤じそ和え		キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ		11.2 g	16.8 g			
5	火	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	448 Kcal	672 Kcal			
			豚肉のすき焼き	豚肉、豆腐	白菜、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ごぼう、ねぎ	糸こんにゃく、砂糖、菜種油	19.2 g	28.8 g			
			もやしの磯和え	のり	もやし、ほうれん草、にんじん		9.9 g	14.9 g			
6	水	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん	484 Kcal	726 Kcal			
			さばの竜田揚げ	さば		大豆油、てん粉	17.8 g	26.7 g			
			和風さらだ	きゅうり、わかめ	もやし、パプリカ、コーン		17.5 g	26.2 g			
7	木	ソフトめん	ミートソーススパゲティ	牛肉、豚肉	たまねぎ、にんじん、トマト、しめじ、グリーンピース、にんにく	ソフトめん、ハヤシルウ、菜種油	504 Kcal	756 Kcal			
			牛乳	牛乳			21.9 g	32.8 g			
			フレンチサラダ		ブロッコリー、コーン、キャベツ、パプリカ	菜種油、砂糖	14.5 g	21.8 g			
8	金	五穀ごはん	<p>は ひ こんだて いい歯の日献立</p> <p>11月8日はいい歯の日です。「いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保ってほしい」という願いをこめて、「8020運動」があります。これは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という内容です。そのひとつとして、いい歯の日を決め、よくかんで食べることをすすめています。健康な歯を保つために、よくかんで食べたり、食べたらしっかり歯をみがいたりするようにしましょう。そして、好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。この日の献立は、みなさんの歯が強くなるように、よくかむ食材やカルシウムが豊富な食材を使用しています。</p>				牛乳	牛乳	五穀ごはん	486 Kcal	729 Kcal
			ごぼう入りつくね 2個	鶏肉	たまねぎ、ごぼう、しょうが	てん粉、砂糖、菜種油	17.9 g	26.8 g			
			かみかみサラダ	ひじき	キャベツ、れんこん、にんじん	ごま	15.3 g	22.9 g			
			根菜ときのこのみそ汁	豆腐、鶏肉、油揚げ、みそ	だいこん、にんじん、えのきだけ、なめこ、しめじ、こまつな	こんにゃく					
			さつまいもチップス			さつまいも、砂糖、植物油					
<p>11月11日~15日 愛知を食べる学校給食週間</p> <p>愛知県産の食材をたっぷり使った給食です！愛知県の自然の恵みに感謝しておいしくいただきましょう！ 「地産地消料理レシピコンテスト」で、みなさんが選んだ料理を給食で作りやすいようにアレンジした献立が登場します。お楽しみに！ (応募は43点ありました。応募してくれた料理はどれもとてもきれいな料理でした。本当にありがとうございました！)</p>											
11	月	ごはん	<p>おうぼこんだて はんた 応募献立・半田けんきつ給食</p> <p>地産地消料理レシピコンテストで選ばれた「えいようまんてんのホイコーロー」です。愛知で多くとれるキャベツ、ねぎ、にんじんが入っています。給食では、にんじんや乾しいたけをプラスして野菜をさらにたっぷり食べられるようにしました。この日使われるにんにくは高等部農業班が大切に育ててくれたにんにくです！感謝して味わって食べたいですね！</p>				牛乳	牛乳	ごはん	463 Kcal	695 Kcal
			★えいようまんてんのホイコーロー	豚肉、みそ	キャベツ、ピーマン、ねぎ、にんじん、乾しいたけ、にんにく、しょうが	砂糖、菜種油、ごま油	18.9 g	28.3 g			
			ごもく中華スープ	豆腐	チンゲンサイ、コーン、えのきだけ、ねぎ、にんじん	ほろ香雨	11.5 g	17.2 g			
12	火	スライスパン	<p>おうぼこんだて はんた 応募献立・半田けんきつ給食</p> <p>地産地消料理レシピコンテストで選ばれた「ポテトサラダ」です。愛知で多くとれるにんじんが入っています。お砂糖を入れてほんのり甘めの味に仕上げます。お楽しみに！ チリコンカンに使われるにんにくは高等部農業班が大切に育ててくれたにんにくです！</p>				牛乳	牛乳	スライスパン	592 Kcal	888 Kcal
			チリコンカン	大豆、牛肉、豚肉	たまねぎ、トマト、にんじん、しめじ、にんにく	ハヤシルウ、菜種油	21.4 g	32.1 g			
			★ポテトサラダ		にんじん、きゅうり、コーン	じゃがいも、砂糖	23.4 g	35.1 g			
			りんごジャム		りんご	砂糖					
13	水	ごはん	<p>おうぼこんだて 応募献立</p> <p>地産地消料理レシピコンテストで選ばれた「野菜たっぷりのみそ汁」です。愛知で多くとれるキャベツ、だいこん、にんじん、さといも、ねぎが入っています。愛知県の赤みそを使った野菜のうまみたっぷりのお味噌汁です。</p>				牛乳	牛乳	ごはん	441 Kcal	661 Kcal
			ぶりの三河みりん焼き	ぶり	しょうが	砂糖、てん粉	16.9 g	25.3 g			
			にんじんしりしり	まぐろ	にんじん	菜種油	11.9 g	17.9 g			
			★野菜たっぷりのみそ汁	みそ	キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ	さといも、ごま					
14	木	ごはん	<p>おうぼこんだて 応募献立</p> <p>地産地消料理レシピコンテストで選ばれた「キャベツたっぷりかんたん豚丼」です。愛知で多くとれるキャベツ、にんじんが入っています。給食では、にんじん、たまねぎも入れた豚丼にしました。キャベツのおいしさをしっかり味わってほしいです。</p>				牛乳	牛乳	ごはん	455 Kcal	683 Kcal
			★キャベツたっぷりかんたん豚丼	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん		20.9 g	31.4 g			
			豆腐のすまし汁	豆腐、わかめ	にんじん、ねぎ、しめじ		10.9 g	16.3 g			

※給食 物資購入の都合により献立を一部変更することがあります。



令和6年度 11月献立表



今月の目標
正しい食事マナー

愛知県立半田特別支援学校

日	曜日	献立名		赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー kcal		
		主食	副食	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	たんぱく質 g	脂質 g	
15	金		牛乳	牛乳		ごはん	495 Kcal	743 Kcal	
			愛知のれんこんサンドフライ	鶏肉	れんこん、たまねぎ、しいたけ	パン粉、でん粉、小麦粉、大豆油	16.5 g	24.8 g	
			ごまふく和え		キャベツ、もやし、福神漬、きゅうり、にんじん	ごま	14.1 g	21.1 g	
			ごん汁	油揚げ、みそ	だいこん、にんじん、ごぼう、えのきだけ、ねぎ	さといも、こんにやく			
18	月		牛乳	牛乳		ごはん	448 Kcal	672 Kcal	
			鮭の銀紙焼き	鮭	だいこん	砂糖、でん粉	18.9 g	28.3 g	
			ほうれん草ともやしのからし和え		もやし、ほうれん草、にんじん	砂糖	10.9 g	16.3 g	
			みそけんちん汁	豆腐、油揚げ、みそ	だいこん、ごぼう、にんじん、えのきだけ、ねぎ	さといも、こんにやく			
19	火		牛乳	牛乳		ごはん	511 Kcal	767 Kcal	
			さつまいもコロッケ			さつまいも、砂糖、パン粉、小麦粉、でん粉、大豆油	15.7 g	23.6 g	
			キャベツといんげんのごま和え		キャベツ、いんげん、もやし、にんじん	ごま	13.8 g	20.7 g	
			鶏肉と野菜の具だくさん汁	鶏肉、生揚げ	白菜、にんじん、れんこん、ねぎ、乾しいたけ	さといも			
20	水		豚汁うどん	豚肉、油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	しらたま白玉うどん、ごま油	437 Kcal	656 Kcal	
			牛乳	牛乳			20.5 g	30.8 g	
			愛知の大豆入りナゲット (小学部1個 中学部・高等部2個)	鶏肉、大豆、きなこ	にんじん、にんにく	菜種油、でん粉、砂糖、大豆油	17.7 g	26.6 g	
			白菜の甘酢和え		白菜、もやし、ほうれん草、にんじん、コーン	砂糖			
21	木		牛乳	牛乳			514 Kcal	771 Kcal	
			金芽ロウカット 玄米ごはん	豚肉	たまねぎ、トマト、にんじん、しめじ、いんげん	金芽ロウカット玄米ごはん、ハヤシルウ、菜種油	17.7 g	26.5 g	
			イタリアンサラダ		キャベツ、きゅうり、コーン、ブロッコリー、パプリカ		14.3 g	21.5 g	
			プチフルーツゼリー(青りんご)		りんご果汁	果糖、ぶどう糖液糖			
22	金		牛乳	牛乳		ごはん	440 Kcal	660 Kcal	
			八宝菜	豚肉、ちくわ	白菜、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ブロッコリー、 乾しいたけ	菜種油、でん粉、ごま油	19.9 g	29.9 g	
			わかめスープ	わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきだけ	春雨、ごま、ごま油	8.9 g	13.3 g	
26	火		牛乳	牛乳		ごはん	497 Kcal	746 Kcal	
			うずら卵入りおでん	さつまいも、生揚げ、うずら卵、 ちくわ、昆布	だいこん、にんじん	さといも、こんにやく、砂糖	20.2 g	30.3 g	
			キャベツとにんじんの和え物		キャベツ、にんじん、コーン、ブロッコリー、 ほうれん草		11.4 g	17.1 g	
27	水		牛乳	牛乳		ごはん	475 Kcal	713 Kcal	
			さばの八丁みそ煮	さば、みそ		砂糖	19.3 g	28.9 g	
			はりはり漬け		切り干し大根、にんじん、ほうれん草	砂糖、ごま	12.2 g	18.3 g	
			しょうゆ汁	生揚げ	白菜、だいこん、にんじん、れんこん、ねぎ、 乾しいたけ				
28	木		牛乳	牛乳		ごはん	545 Kcal	817 Kcal	
			肉じゃが	豚肉	たまねぎ、にんじん、いんげん	じゃがいも、系こんにやく、砂糖	19.7 g	29.5 g	
			さつまいもみそ汁	豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、えのきだけ	さつまいも	9.5 g	14.3 g	
			ミルク(コーヒー)			果糖、ぶどう糖液糖、砂糖			
29	金		チキン竜田サンド、牛乳	牛乳		パンズパン	497 Kcal	746 Kcal	
			チキン竜田	鶏肉	しょうが、にんにく	でん粉、大豆油	18.8 g	28.2 g	
			サウザンアイランドドレッシング		トマト、たまねぎ、にんにく		17.7 g	26.6 g	
			キャベツソテー		キャベツ	菜種油			
			野菜スープ		白菜、たまねぎ、にんじん、いんげん				
※給食 物質購入の都合により献立を一部変更することがあります。							平均	485 Kcal	727 Kcal
								19.0 g	28.5 g
								13.5 g	20.3 g