

11がつ こんだてひょう

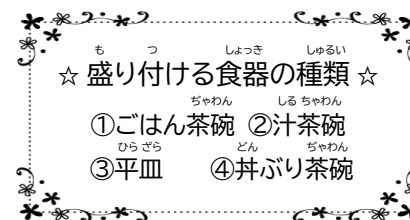
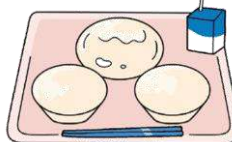
ひめじとくべつしえんがっこう



いただきます／



／ごちそうさま／



金よう

1 ~そうりつ きねんび おいおい こんだて~
④かつめし
(とんかつ、ゆできゃべつ、
かつめしのたれ) ジョア
②おいおい ナルトの
すましじる

月よう	火よう	水よう	木よう	金よう
4 ぶんか ひ 文化の日 ふりかえきゅうじつ 振替休日	5 ①ごはん ぎゅうにゅう ③ホキフライ ③やきふたと はくさいの あえもの ②しめじの すましじる	6 ④とりにくの すきやき ふう どんぶり ぎゅうにゅう こざかな ②もやしの みそしる	7 ①コッペパン ぎゅうにゅう ③とりにくの ケチャップ いため ②やさい スープ	8 ~いい は の ひ こんだて~ ①ざっくごはん ぎゅうにゅう ③れんこんのはさみあげ ③ブロッコリーの マヨネーズ あえ ②ちくわの みそしる
11 ①ごはん てまきのり ぎゅうにゅう ③ぶたにくの スタミナ やきにく ②ごぼうの みそしる !よくてもあらおう!	12 ①ごはん ぎゅうにゅう ③さばの てりやき ③れんこんの きんぴら ②とうふの みそしる	13 ④ポーク ハヤシライス ぎゅうにゅう ①ツナ サラダ	14 ①コッペパン ぎゅうにゅう ③ポテトとおこめの ササミカツ ③もやしの カレーふうみサラダ ②ほうれんそうの スープ	15 ①ごはん ぎゅうにゅう ③マーボー どうふ ②もやしの ちゅうか スープ
18 ①ごはん ぎゅうにゅう ③とりにくの しおこうじ やき ③はくさいの こんぶ あえ ②かすじる	19 ①ごはん ぎゅうにゅう ③しろみざかな フライ ③チンゲンサイの にくいため ②わかめとふの すましじる	20 ④ちゅうか どんぶり ぎゅうにゅう ①バンバンジー ふう サラダ	21 ①こがたパン ぎゅうにゅう ③きのこ スパゲティ ②クリーム スープ	22 ①ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ③あげしゅうまい ②ごもくそば
25 ①ごはん ぎゅうにゅう ③ぶたにくともやしの いためもの ②わかめ スープ	26 ①ごはん ぎゅうにゅう ③ちくぜんに ②かきたま みそしる	27 ④あぶたま どんぶり ぎゅうにゅう ②なめこの あかだし	28 ①コッペパン ぎゅうにゅう ③チキンチーズ おおばまき ③ゆでキャベツ ②とうもろこしの スープ	29 ①ごはん ぎゅうにゅう ③ぶたにくの カラフル しょうが やき ②だいこんの スープ

11が月は ふかまる あきを
かんじる こんだてです。



かんしゃ を して たべましょう!





[配布用献立表]

今月の献立テーマ
健康な体づくりと自然の恵み 豊かな晩秋を味わう献立

2024年11月

兵庫県立姫路特別支援学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	カツめし		飲むヨーグルト(マスカット) お祝いナルトのすまし汁	★飲むヨーグルト(マスカット), ★ ロース豚カツ, ナルト(祝)	ごはん, 油	キャベツ, だいこん, にんじん, みつば	586 kcal 17.7 g 14.4 g 3.4 g
5 火	ご飯	○	ホキフライ 焼豚と白菜のあえもの しめじのすまし汁	★牛乳, 白身魚フライ, 焼き豚, ★焼き かまぼこ, カットわかめ	ごはん, 油, 砂糖	はくさい, にんじん, ★きゅうり, しめじ, 葉ねぎ	612 kcal 21.7 g 17.4 g 2.3 g
6 水	鶏肉のすき焼き風丼	○	小魚 もやしのみそ汁	★牛乳, たまご, 鶏若鶏肉モモ(皮なし), ★小魚, 油揚げ, みそ	ごはん, ふ, 砂糖, 油	突きこんにゃく, 玉葱, はくさい, にんじん, 葉ねぎ, りょくとうもやし	590 kcal 29.0 g 16.0 g 3.0 g
7 木	ゴッペパン	○	鶏肉のケチャップ炒め 野菜スープ	★牛乳, 鶏肉, ハム	パン, 油	玉葱, キャベツ, にんじん, 青ピーマン, ブロッコリー, りょくとうもやし	594 kcal 31.1 g 23.1 g 3.3 g
8 金	雑穀ごはん	○	れんこんのはさみ揚げ ブロッコリーのマヨネーズあえ ちくわのみそ汁	★牛乳, ★れんこんのはさみ揚げ, ★ 焼ちくわ, 油揚げ, みそ	ごはん, ★雑穀米, 油, ★マヨネーズ	ブロッコリー, カリフラワー, にんじん, だいこん, 葉ねぎ	611 kcal 21.3 g 19.3 g 2.3 g
11 月	(手巻き)ご飯	○	豚肉のスタミナ焼肉 ごぼうのみそ汁 手巻きのり	★牛乳, 豚肩ロース(脂身付), 油揚げ, みそ, のり	ごはん	りょくとうもやし, キャベツ, にんじん, 玉葱, 青ピーマン, にんにく, しょうが, ささがき ごぼう, だいこん, 葉ねぎ	594 kcal 25.7 g 14.1 g 2.5 g
12 火	ご飯	○	さばの照り焼き れんこんのきんぴら 豆腐のみそ汁	★牛乳, さば, 豆腐, 油揚げ, みそ	ごはん, 油, 砂糖, ★ごま油	れんこん, ささがきごぼう, 突きこんにゃく, にんじん, さやいんげん, 葉ねぎ	689 kcal 25.0 g 25.9 g 2.6 g
13 水	ホークハヤシライス	○	ツナサラダ	★牛乳, 豚肉, まぐろ油漬け	ごはん, ★ハヤシルウ, ★マヨネーズ	マッシュルーム, 玉葱, キャベツ, ★きゅうり, にんじん	674 kcal 22.0 g 25.3 g 2.7 g
14 木	ゴッペパン	○	ポテトとお米のササミカツ もやしのカレー風味サラダ ほうれん草のスープ	★牛乳, ★ポテトとお米のササミカツ, ハム, ベーコン, 豆腐	パン, 油, 砂糖, でん粉	りょくとうもやし, にんじん, ほうれん草, う, 玉葱	655 kcal 29.8 g 26.1 g 3.8 g
15 金	ご飯	○	マーボー豆腐 もやしの中華スープ	★牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, ベーコン, 豆腐	ごはん, 油, 砂糖, でん粉, ★ごま油	玉葱, にんじん, 青ピーマン, しょうが, りょくとうもやし, チンゲンツァイ	613 kcal 21.8 g 20.6 g 2.1 g
18 月	ご飯	○	鶏肉の塩こうじ焼き 白菜の昆布和え かす汁	★牛乳, 鶏肉, 塩昆布, 豚ばら(脂身付), 油揚げ, みそ	ごはん, 砂糖	はくさい, ほうれん草, だいこん, 突き こんにゃく, にんじん, 葉ねぎ	665 kcal 29.2 g 25.0 g 2.4 g
19 火	ご飯	○	白身魚フライ チンゲンサイの肉炒め わかめとふのすまし汁	★牛乳, 白身魚フライ, 牛肉, カットわかめ	ごはん, 油, 砂糖, ふ	チンゲンツァイ, りょくとうもやし, にんじん, 葉ねぎ	624 kcal 21.9 g 17.8 g 2.5 g
20 水	中華丼	○	棒棒鶏風サラダ	★牛乳, 豚ばら(脂身付), なた, ★むきえび, ★いか, ささみ油漬け	ごはん, 砂糖, でん粉, ★ごま油, ★棒棒鶏ドレッシング	はくさい, 干し椎茸, 玉葱, きぬさや, ★きゅうり, キャベツ	604 kcal 25.4 g 21.3 g 1.7 g
21 木	小型パン きのこスパゲティ	○	クリームスープ	★牛乳, ベーコン, 鶏若鶏肉モモ(皮なし), ★生クリーム	小型パン, スパゲティ, 油, じゃがいも, ★クリームシチュー	玉葱, にんじん, しめじ, マッシュルーム, コーン	675 kcal 24.8 g 22.5 g 4.6 g
22 金	ご飯(少なめ) 五目そば	○	揚げ焼売	★牛乳, ★しゅうまい, 豚ばら(脂身付), カットわかめ	ごはん, 油, ★中華麺, ★ごま油	にんじん, りょくとうもやし, 葉ねぎ, はくさい	698 kcal 20.5 g 24.4 g 2.9 g
25 月	ご飯	○	豚肉ともやしの炒め物 わかめスープ	★牛乳, 豚肉, カットわかめ, 鶏若鶏肉モモ(皮なし)	ごはん, 油, ★ごま油, ★ごま(乾)	りょくとうもやし, キャベツ, 玉葱, にんじん, にら, 葉ねぎ	655 kcal 24.6 g 18.8 g 2.6 g
26 火	ご飯	○	筑前煮 かき卵みそ汁	★牛乳, 鶏肉, たまご, 油揚げ, みそ	ごはん, 油, 砂糖, ふ	れんこん, ごぼう, 板こんにゃく, だいこん, にんじん, さやいんげん, 干し椎茸, 葉ねぎ	566 kcal 21.4 g 16.6 g 2.0 g
27 水	あぶたま丼	○	なめこの赤だし	★牛乳, たまご, 鶏肉, 油揚げ, ★焼きかまぼこ, カットわかめ, 赤みそ	ごはん, 砂糖	玉葱, にんじん, 葉ねぎ, ★なめこ, えのきたけ	597 kcal 24.3 g 19.1 g 2.4 g
28 木	ゴッペパン	○	チキンチーズ大葉巻き ゆでキャベツ とうもろこしのスープ	★牛乳, ★チキンチーズ大葉巻, たまご	パン, 油, でん粉	キャベツ, コーン, 玉葱, にんじん, 葉ねぎ	607 kcal 25.1 g 21.5 g 4.6 g
29 金	ご飯	○	豚肉のカラフル生姜焼き 大根のスープ	★牛乳, 豚ロース(脂身付き), ベーコン, カットわかめ	ごはん, 砂糖, 油	玉葱, 青ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 干し椎茸, しょうが, だいこん, にんじん, 葉ねぎ	617 kcal 23.7 g 22.5 g 2.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

学校給食にかかわっている人たち

感謝の心をもって、食事のあいさつ

勤労感謝の日に
思いを伝えよう



「いただきます」「ごちそうさま」を

