












11月

## 献立予定表(2021年度)

兵庫県立いなみ野特別支援学校(中学部)

日 曜日	献立名・ねらい			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	主にたんぱく質	主にカルシウム	主に緑黄色野菜	その他の野菜	主に炭水化物	主に脂肪			
1月	創立記念日の献立 ごはん		鶏肉のから揚げ 紅白なます 花麩の味噌汁	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	にんにく しょうが だいこん たまねぎ	こめ でんぶん さとう ふ	なたねあぶら ごま	676 kcal	28.3 g	19.5 g
4木	東北地方の郷土料理 ごはん		芋煮 きのこ小松菜のあえ物 きりたんぼ	ぎゅうにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	こんにゃく しろねぎ ごぼう しいたけ しめじ	こめ さとう さといも きりたんぼ	なたねあぶら	756 kcal	21.8 g	26.2 g
5金	日本の家庭料理 ごはん		さばの味噌煮 卵の花 もやしの味噌汁	さば おから ちくわ あぶらあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	しいたけ もやし	こめ さとう	なたねあぶら	649 kcal	27.5 g	19.8 g
8月	秋の献立 ごはん		木の葉井 きのこのお浸し 里芋の味噌汁	とりにく かまぼこ たまご ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ しいたけ しめじ はくさい	こめ でんぶん さとう さといも	なたねあぶら	665 kcal	32.2 g	16.5 g
9火	日本の家庭料理 ごはん		肉とじゃがいものうま煮 豆の甘辛揚げ 大根の味噌汁	ぎゅうにく だいず あおだいす ひよこまめ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース あおねぎ	しょうが たまねぎ こんにゃく だいこん	こめ じゃがいも さとう でんぶん	なたねあぶら	861 kcal	25.3 g	36.6 g
10水	ドイツの郷土料理 コッペパン		ウインナー ザワークラウト 野菜のコンソメスープ	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマト	キャベツ にんにく セロリ たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	なたねあぶら	630 kcal	32.2 g	23.4 g
11木	西播磨地域の郷土料理 ごはん		姫路おでん わかめの味噌汁 梅干	ちくわ やさいてん とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	だいこん にんにく しょうが たまねぎ うめぼし	こめ じゃがいも さとう ふ	なたねあぶら	654 kcal	27.7 g	10.9 g
12金	楽しく食べる献立 ごはん		ハヤシライス マカロニサラダ	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト グリーンピース	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ トウモロコシ	こめ マカロニ	マヨネーズ なたねあぶら ハヤシライスのルウ	706 kcal	27.1 g	25.2 g
15月	旬のものを 使った献立 ごはん		さんまのみぞれ煮 切干大根の煮物 豆腐のすまし汁	さんま あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あおねぎ	だいこん たまねぎ しめじ	こめ さとう	なたねあぶら	666 kcal	26.3 g	22.2 g
16火	なすのおいしさを知る献立 ごはん		麻婆なす ビーフンサラダ レタスの中華スープ	ぶたにく みそ トウバンジャン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ しいたけ なす きゅうり レタス トウモロコシ きくらげ	こめ さとう ビーフン でんぶん	マヨネーズ ごまあぶら	660 kcal	23.2 g	15.2 g
17水	初冬の献立 食パン		クリームシチュー ハムサラダ みかん	とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ みかん	しょくぱん じゃがいも	なたねあぶら シチューのルウ マヨネーズ	694 kcal	32.3 g	23.6 g

11月

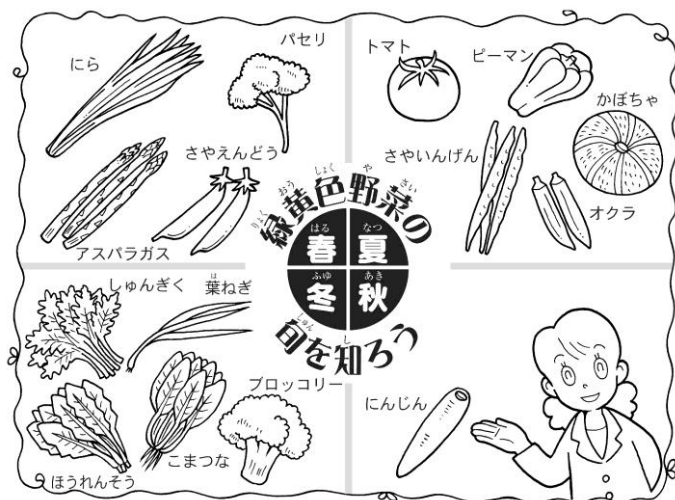
献立予定表 (2021年度)

兵庫県立いなみ野特別支援学校 (中学部)

日 曜日	献立名・ねらい			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		1人 たんばく 脂質	たんばく 質	脂質
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	主にたんばく質	主にカルシウム	主に緑黄色野菜	その他の野菜	主に炭水化物	主に脂肪			
18木	旬のものを使った献立ごはん		さばの塩焼き ひじきの炒め煮 白菜の味噌汁	さば あぶらあげ あおだいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	こんにやく はくさい	こめ さとう	なたねあぶら	735 kcal	32.2 g	27.1 g
19金	楽しく食べる献立ごはん		ハンバーグ フライドポテト 根菜のコンソメスープ	ハンバーグ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく かぶ セロリ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	760 kcal	28.2 g	25.8 g
22月	神戸の郷土料理ごはん		ぼっかけ 根菜の味噌汁	ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	こんにやく たまねぎ しょうが だいこん ごぼう しろねぎ	こめ さとう	なたねあぶら	772 kcal	20.0 g	34.1 g
24水	食事のマナーに注意する献立 コッペパン		ガーリックチキン スパゲティサラダ かぼちゃのチャウダー	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ トウモロコシ セロリ	コッペパン スパゲティ こむぎこ	なたねあぶら フレンチドレッシング シチューのルー	622 kcal	35.7 g	17.4 g
25木	楽しく食べる献立ごはん		ビーンズカレー チーズサラダ りんごゼリー	ぶたにく だいず きんときまめ いんげんまめ ひよこまめ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが きゅうり	こめ じゃがいも ゼリー	なたねあぶら カレーのルー マヨネーズ	811 kcal	32.4 g	24.7 g
26金	秋の家庭料理ごはん		はたはたのから揚げ ほうれんそうの胡麻和え サツマイモの味噌汁 味噌汁	はたはた あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しょうが にんにく	こめ でんぶん さとう さつまいも	なたねあぶら ごま	703 kcal	25.3 g	20.0 g
29月	楽しく食べる献立ごはん		かぼちゃコロッケ ポイル野菜 押し麦のスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり にんにく セロリ たまねぎ	こめ おむぎ じゃがいも	なたねあぶら フレンチドレッシング	702 kcal	18.0 g	19.3 g
30火	よく噛んで食べる献立ごはん		あぶたま井 刻みたくあんと白菜の 胡麻和え もやしの味噌汁	とりにく あぶらあげ たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	あおねぎ	たまねぎ たくあん はくさい もやし	こめ さとう	なたねあぶら ごま	664 kcal	28.4 g	20.9 g

11月の目標

旬の食べ物を知ろう！



淡色野菜の旬を知ろう

