



令和6年 11月献立表



今月の給食目標：栄養のバランスを考えて食べよう。

愛知県立豊田高等特別支援学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		【赤】 体を作る		【緑】 体の調子を整える		【黄】 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
1 金	菜飯ごはん 牛乳		牛乳		菜飯の素	ごはん		819 31.9
	いかフライのレモンソースかけ (1個)	いか			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖 とうもろこしてんぷん	菜種油	
	ごま酢和え			ほうれんそう	りよくとうもやし キャベツ	砂糖	ごま	
	豚汁	豚肉 木綿豆腐 豆みそ		にんじん	ごぼう 根深ねぎ だいこん	こんにやく		
5 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		805 26.4
	タッカルビ		鶏肉	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ	砂糖	ごま油	
	切干しだいこんの中華和え			にんじん トマト しそ葉	切干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
	チヂミ (1個)		絹ごし豆腐	にんじん いら	たまねぎ	米粉 じゃがいも	植物油	
	乳酸菌飲料					乳酸菌飲料		
6 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		871 29.4
	高野豆腐の煮物		凍り豆腐 鶏肉 竹輪	さやいんげん にんじん	たまねぎ	砂糖 ばれいしよてんぷん	菜種油	
	かみかみサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし キャベツ		ごまドレッシング	
	さつまいもコロッケ (1個)					さつまいも 小麦粉 砂糖	菜種油	
7 木	牛乳		牛乳					863 35.1
	とんこつラーメン 中華めん スープ		豚肉 なんと		たまねぎ キャベツ りよくとうもやし	中華めん	菜種油	
	ブロッコリーとツナの ごまマヨサラダ		まぐろ油漬 大豆	ブロッコリー にんじん			ごま マヨネーズ	
	揚げぎょうざ (3個)		豚肉	いら	キャベツ たまねぎ	小麦粉 砂糖 とうもろこしてんぷん	菜種油	
	ぶどうヨーグルト			ヨーグルト		ぶどう果汁		
8 金	かみかみもちおこわ 牛乳		鶏肉	にんじん	ごぼう しいたけ	もち米 ごはん こんにやく	菜種油	803 40.0
	さばの塩焼き (1切れ)		さば				菜種油	
	おひたし			にんじん ほうれんそう	キャベツ りよくとうもやし	砂糖		
	かきたま汁		鶏卵 木綿豆腐 かまぼこ	糸みつば	えのきたけ	ばれいしよてんぷん		
11 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		864 30.0
	ししゃものカリカリフライ (3尾)		ししゃも				菜種油	
	かみかみ栄養サラダ		わかめ	ブロッコリー	だいこん ごぼう きゅうり	砂糖	ごま油	
	具だくさんみそ汁		鶏肉 木綿豆腐 豆みそ 米みそ	にんじん	根深ねぎ はくさい えのきたけ			
12 火	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			あいちの米粉パン		888 32.7
	ポークビーンズ		豚肉 大豆	にんじん	だいこん たまねぎ にんにく	砂糖		
	野菜のレモンマリネ			にんじん	キャベツ とうもろこし レモン果汁	砂糖	オリーブ油	
	グラタンタルト (1個)		おから 豆乳 大豆	かぼちゃ		じゃがいも 米粉 砂糖		
13 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		808 34.6
	すき焼き		牛肉 焼き豆腐		根深ねぎ はくさい	生ふ しらたき 砂糖	菜種油	
	たくあん和え				大根漬 きゅうり キャベツ	砂糖		
	厚焼き卵 (1個)		鶏卵			砂糖	大豆油	
14 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		817 28.1
	豚キムチ		豚肉	いら にんじん	キャベツ たまねぎ キムチ	砂糖	ごま油	
	あおりのポテト		あおりの			じゃがいも	菜種油	
	チンゲンサイのスープ		生揚げ	★チンゲンサイ にんじん	りよくとうもやし		菜種油	
	みかん				みかん			

歯と口の健康週間2 (5日~11日)



※歯と口の健康週間2 (5日~11日) の下線が付いている料理は、よくかむことと地場産物の使用を目的とした「歯ッピーレシビコンテスト」に向けて生徒が考えた料理です。

※食品名の前に★が付いている食品は、本校の農芸野菜を使用する予定です。

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		【赤】 体を作る		【緑】 体の調子を整える		【黄】 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
15 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		815 33.7
	レバーと大豆のごまみそ和え	レバー 鶏肉 大豆 豆みそ				ばれいしょでんぶん 砂糖	ごま 菜種油	
	こまつなのおかか和え	まぐろ節		★こまつな にんじん	キャベツ りよくとうもやし	砂糖		
	ふだま汁		昆布	にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ	焼きふ		
18 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		806 30.2
	鶏肉の照り焼き(1個)	鶏肉					菜種油	
	ひじきのマヨネーズ和え	まぐろ油漬	ひじき		とうもろこし キャベツ きゅうり	マカロニ 砂糖	マヨネーズ ごま	
	のっぺい汁	油揚げ		葉ねぎ	だいこん ごぼう	★さといも こんにやく ばれいしょでんぶん	ごま油	
19 火	ナン 牛乳		牛乳			ナン		828 31.7
	カレー	鶏肉	ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	菜種油 カレールウ	
	ごぼうサラダ	まぐろ油漬		にんじん	ごぼう きゅうり		コールスロドレッシング	
	オムレツ(1個)	鶏卵					植物油	
	りんご				りんご			
20 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		874 28.3
	麻婆豆腐	木綿豆腐 豚肉 豆みそ		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ にんにく しょうが	砂糖 ばれいしょでんぶん	ごま油	
	大豆もやしのナムル	まぐろ油漬		ほうれんそう にんじん	大豆もやし きゅうり	砂糖	ごま油	
	大学いも(3個)					さつまいも 砂糖	菜種油 ごま	
21 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		842 30.1
	カレイフライ(1尾) (ウスターソース)	カレイ				パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油	
	さといもとれんこんの煮物	焼き竹輪		にんじん さやいんげん	れんこん しいたけ	★さといも 砂糖	菜種油	
	水菜とつくねの汁	鶏肉		★きょうな にんじん	たまねぎ 根深ねぎ しょうが	だいこん ばれいしょでんぶん 砂糖		
	みかん				みかん			
25 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		837 32.5
	さけのハーブチーズ焼き(1切れ)	さけ	チーズ	バジル パセリ		小麦粉	オリーブ油	
	きのこのバターしょうゆ炒め	ベーコン		にんじん	エリンギ ぶなしめじ たまねぎ		バター	
	コンソメスープ	鶏肉		にんじん	たまねぎ キャベツ		菜種油	
	りんごタルト	豆乳			りんご	米粉 砂糖	植物油	
26 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		805 33.7
	みそ煮込みおでん	豚肉 はんぺん 生揚げ うずら卵 豆みそ	昆布		だいこん	こんにやく ★さといも 砂糖		
	青菜和え			ほうれんそう にんじん だいこん葉	キャベツ りよくとうもやし			
	ごぼう入りつくね(3個)	鶏肉			たまねぎ ごぼう しょうが	ばれいしょでんぶん 砂糖	菜種油	
27 水	牛乳		牛乳					801 28.8
	牛ごぼう丼	麦ごはん 具	牛肉	さやいんげん	ごぼう たまねぎ しょうが	こんにやく 砂糖	ごま ごま油	
	海藻サラダ		わかめ 昆布 茗わかめ	にんじん	だいこん きゅうり		青じそドレッシング	
	お好み焼き風豆腐揚げ(1個)	豆腐 鶏卵 いか すけそうだら			キャベツ 根深ねぎ 紅しょうが	やまいも 砂糖	菜種油	
	ホットドッグ	サンドイッチ パンズパン ソーセージ (ケチャップ)	ソーセージ				サンドイッチパンズパン	
28 木	キャベツのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング	
	コーンクリームスープ		チーズ 生クリーム 牛乳	パセリ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター オリーブ油	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	いわしフライ(1尾) (ウスターソース)	いわし					菜種油	
29 金	にんじんしりしり	まぐろ油漬 鶏卵		にんじん	りよくとうもやし		菜種油	811 30.4
	ほうれん草の白みそ汁	木綿豆腐 米みそ		ほうれんそう	えのきたけ だいこん 根深ねぎ			
	柿				かき			

※食品名の前に★が付いている食品は、本校の農芸野菜を使用する予定です。

※材料の納入都合により献立・食材を変更する場合があります。