

11月給食献立予定表

2025年11月

大分大学教育学部附属特別支援学校

日	献立名	牛乳	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
3月	文化の日					
4火	コッペパン	○		コッペパン		676 kcal
	チーズタッカルビ		鶏肉,シュレッドチーズ	三温糖,ごま油,さつまいも	しょうが,キャベツ,たまねぎ,にんじん	33.3 g
	マカロニサラダ			マカロニ,三温糖,マヨネーズ	にんじん,コーン,きゅうり	
	キャベツとあさりのスープ		ベーコン,あさり		たまねぎ,にんじん,キャベツ,小松菜	
5水	秋の香ごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,サラダ油,三温糖,さつまいも	にんじん,しいたけ,しめじ,まいたけ,えのきたけ	705 kcal
	赤魚の幽庵焼き		赤魚	三温糖	ゆず果汁	34.0 g
	ひじきとコーンのサラダ		ひじき	焙煎ごまドレッシング	にんじん,ブロッコリー,コーン	
	味噌けんちん汁		出し昆布,かつお節,豆腐,油揚げ,味噌	ごま油,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,しいたけ,根深ねぎ	
6木	フィレオチキンバーガー	○	フィレオチキン	よこわりまるコッペパン,なたね油,タルタルソース		752 kcal
	シーザーサラダ		粉チーズ	さつまいも	キャベツ,こまつな,にんじん,コーン	28.3 g
	麦入りミネストローネ		ウィンナー	オリーブオイル,麦,三温糖	たまねぎ,にんじん,しめじ,トマト えのきたけ,しょうが,キャベツ	
7金	麦ご飯	○		米,麦		681 kcal
	豆腐のカレー煮		豚肉,豆腐,缶	サラダ油	たまねぎ,しょうが,しいたけ,にんじん,にら	31.8 g
	根菜の味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌	さといも	にんじん,だいこん,ごぼう,小松菜	
	果物(皮付きりんご)				りんご	
10月	ごはん	○		米		674 kcal
	いかねぎ焼き お好み風		いかねぎ焼き,青海苔粉			25.3 g
	チンゲン菜と大根のナムル			三温糖,ごま油	チンゲン菜,だいこん,にんじん,根深ねぎ	
	ビーフン豆乳味噌スープ		鶏挽肉,味噌,豆乳	サラダ油,ビーフン	たまねぎ,にんじん,小松菜	
11火	ミルクパン 【簡易給食】	○		ミルクパン		622 kcal
	果物(バナナ)				バナナ	18.9 g
12水	ごはん	○		米		702 kcal
	さばの味噌煮		さば,味噌	三温糖	しょうが	25.2 g
	ほうれん草ときのこの炒め物			サラダ油	まいたけ,しめじ,えのきたけ,ほうれんそう,コーン	
	春雨スープ		かまぼこ,わかめ	春雨	にんじん,たまねぎ,小松菜	
13木	小松菜とさつま芋のむしパン	○	卵,牛乳	三温糖,サラダ油,小麦粉,さつまいも	こまつな	695 kcal
	クリームスパゲティ		鶏肉,スキムミルク,牛乳,粉チーズ,クリーム	スパゲッティ,オリーブオイル	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	30.4 g
	ベーコンと野菜のスープ煮		ベーコン	オリーブオイル,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,コーン,しめじ,キャベツ	
14金	カレーライス	○	豚肉,クラスメイト,スキムミルク	米,サラダ油,じゃがいも	たまねぎ,しょうが,にんじん	744 kcal
	福神和え				だいこん,にんじん,きゅうり,キャベツ,福神漬け	27.8 g
17月	ごはん	○		米		658 kcal
	さんまのおかか煮		さんまのおかか煮			28.8 g
	ちりめんキャベツ炒め		しらす干し	ごま油,三温糖,いりごま,すりごま	キャベツ,にんじん,だいこん漬	
	たら汁		すけとうだら,味噌	さといも	しょうが,にんじん,えのきたけ,だいこん,はくさい,根深ねぎ	
18火	コッペパン	○		コッペパン		723 kcal
	手作りりんごジャム			グラニュー糖	りんご,レモン	27.2 g
	鮭の米粉クリーム煮		さけ,ベーコン,牛乳	オリーブオイル,じゃがいも,米粉,バター	にんじん,たまねぎ,しめじ,コーン,ブロッコリー	
	もやしのコールスローサラダ			マヨネーズ,上白糖	もやし,キャベツ,にんじん,ねぎ,かぼす果汁	
19水	麦ご飯	○		米,麦		777 kcal
	鶏天		鶏肉	小麦粉,なたね油		36.7 g
	小松菜のごま和え			三温糖,いりごま,すりごま	こまつな,にんじん,もやし	
	だんご汁		いりこ,鶏肉,油揚げ,味噌	やせうま,さといも	にんじん,だいこん,ごぼう,はくさい,根深ねぎ	
	手作りかぼすゼリー			上白糖,クールゼリーの素	かぼす果汁	

20 木	ごまビスキュインパン	○	卵	まるコッペパン,上白糖, バター,小麦粉,いりごま		719 kcal
	肉団子と野菜のスープ		肉だんご	でん粉	しいたけ,たけのこ,はくさい, 小松菜,根深ねぎ,しょうが	27.4 g
	人参しりしり		ツナ,卵	サラダ油	にんじん	
21 金	ごはん	○		米		779 kcal
	ぶりのかぼす煮		ブリ切身	でん粉,油,三温糖	かぼす果汁	32.1 g
	しいたけと切り干し大根の煮物		油揚げ	サラダ油,三温糖	切干しだいこん,しいたけ, にんじん	
	とうふのすまし汁		出し昆布,かつお節, 豆腐,かまぼこ,わかめ		にんじん,えのきたけ,ねぎ	
	果物(みかん)				みかん	
25 火	小さめアップルパン	○		コッペパン	ドライアップル	665 kcal
	豚わかめうどん		出し昆布,かつお節, 豚肉,なると,わかめ	うどん	たまねぎ,しいたけ,にんじん, 根深ねぎ	29.5 g
	人参と豆苗のナムル			ごま油,すりごま, いりごま,上白糖	トウモロコシ,もやし,にんじん	
26 水	ごはん	○		米		687 kcal
	あじごまフライ		アジごまフライ			34.0 g
	スタミナねぎ味噌		豚ひき肉,味噌,納豆	サラダ油,三温糖	ねぎ	
	寄せ鍋汁		出し昆布,鶏肉,豆腐		にんじん,生しいたけ,えのきたけ, はくさい,根深ねぎ,しゅんぎく	
27 木	ロールパン	○		ロールパン		769 kcal
	ビーフシチュー		牛肉,クリーム	サラダ油,三温糖, じゃがいも,バター	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, トマトジュース,グリーンピース	33.3 g
	グリーンサラダ		わかめ	サラダ油,上白糖	きゅうり,キャベツ,ブロッコリー	
	手作りプリン		卵,牛乳	グラニュー糖		
28 金	チリコンカンライス	○	豚ひき肉,鶏ひき肉, ミックスビーンズ,	米,サラダ油	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,トマト	832 kcal
	きゅうりのコリコリ漬け			三温糖,ごま油	きゅうり	37.8 g
	チーズ入り洋風かきたまスープ		ベーコン,粉チーズ,卵	パン粉	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	
	さつまポテト			さつまポテト		

11月給食だより

実りの秋🍁食べ物を大切にいたadakimashyou

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたdakimashyou。

