

11月 きゅうしょくだより

令和6年10月31日
富山県立高岡聴覚総合支援学校

日	曜	こんだて		おもな使用食品					エネルギー		
		主食	のみのもの	おかず	きいろ おもにエネルギーになる		あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる	上：小学部	
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンなど	下：中等部
1	金	ごはん	牛乳	千草焼き ひじきの炒り煮 厚揚げのみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	とりにく たまご あつあげ みそ	きゅうりゅう ひじき わかめ	にんじん ごまつな さやいんげん	しいたけ たまねぎ こんにゃく しめじ ねぎ	595 774 Kcal
5	火	ごはん	牛乳	豚肉と玉ねぎの甘辛炒め こんがりきつねの和風サラダ ごまみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	きゅうりゅう にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ こんにゃく ねぎ	594 772 Kcal	
6	水	コッパン	牛乳	きんぴら肉団子 ブロッコリーのサラダ ポテトスープ	コッパン さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ウインナー	きゅうりゅう にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ しめじ	510 663 Kcal	
7	木	ごはん	牛乳	さばの銀紙焼き しらたきのつるつる炒め 豆腐のすまし汁	ごはん さとう	あぶら	さば みそ とうふ	きゅうりゅう にんじん わかめ	こんにゃく もやし コーン えのき たまねぎ ねぎ	579 753 Kcal	
8	金	カレーうどん	牛乳	ツナマヨオムレツ フルーツサラダ	うどん さとう かたくりこ じゃがいも	ソエックマヨ あぶら	とりにく あぶらあげ ツナ たまご	きゅうりゅう にんじん グリーンピース	しいたけ たまねぎ ねぎ コーン みかん パン きゅうり キャベツ	506 658 Kcal	
11	月	さけの日献立 ごはん	牛乳	鮭のみそマヨ焼き ごま和え 沢煮焼	ごはん さとう はるさめ	ソエックマヨ ごま	とりにく さけ みそ ぶたにく	きゅうりゅう にんじん ごまつな きぬさや	もやし だいこん えのき	585 761 Kcal	
12	火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ いんげんのごまみそ和え 鶏じゃが	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごま	とうふ みそ とりにく	きゅうりゅう にんじん さやいんげん きぬさや	もやし キャベツ たまねぎ こんにゃく しいたけ	633 823 Kcal	
13	水	豚丼	牛乳	のり和え みそけんちん汁	ごはん さとう	あぶら	ぶたにく とうふ みそ	きゅうりゅう にんじん のり ごまつな	しょうが たまねぎ ねぎ こんにゃく キャベツ もやし だいこん しめじ	582 757 Kcal	
14	木	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ アーモンド和え 豆乳みそ汁	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	とりにく あぶらあげ みそ とうりゅう	きゅうりゅう にんじん ごまつな	しょうが キャベツ きゅうり もやし ねぎ	662 861 Kcal	
15	金	ごはん	牛乳	れんこんと豚肉のみそ炒め たくあん和え たぬき汁	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	ぶたにく あつあげ みそ さつまあげ あぶらあげ	きゅうりゅう にんじん さやいんげん	れんこん もやし キャベツ だいこん こんにゃく えのき ねぎ しょうが	557 724 Kcal	
18	月	ごはん	牛乳	鶏肉と大豆の甘辛炒め わかめサラダ 油揚げときのこのみそ汁	ごはん さとう	あぶら	とりにく だいず あぶらあげ みそ	きゅうりゅう にんじん わかめ さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ コーン えのき しめじ はくさい ねぎ	600 780 Kcal	
19	火	しゅういっくの日献立 ごはん	牛乳	ぶくらぎの照り焼き かぶの甘酢和え みそおでん	ごはん さとう	あぶら	ぶくらぎ とうふ さつまあげ みそ	きゅうりゅう にんじん ごまつな	かぶ きゅうり だいこん こんにゃく	632 822 Kcal	
20	水	セルフ 焼きそばパン	牛乳	ごましょうゆ和え 筍わかめのスープ	コッパン ちゅうかめん かたくりこ	あぶら	ぶたにく とうふ	きゅうりゅう にんじん くわかめ ブロッコリー	もやし キャベツ たまねぎ カリフラワー えのき	528 686 Kcal	
21	木	ごはん	牛乳	ハンバーグ ひじきサラダ かきたま汁	ごはん さとう	あぶら	ぶたにく とりにく とうふ みそ たまご	きゅうりゅう にんじん ひじき さやいんげん	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ	587 763 Kcal	
22	金	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 こんにゃくのきんぴら わかめのみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	いわし さつまあげ とうふ みそ	きゅうりゅう にんじん わかめ さやいんげん	ごぼう こんにゃく たまねぎ しめじ	640 832 Kcal	
25	月	眞西(ゴ-セイ)の日献立! ハトムギ入り しそごはん	牛乳	ゴ-セイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6市ミックスゼリー	ごはん ハトムギ うどん ゼリー	あぶら ソエックマヨ	ぶたにく ぎゅうりゅう かまぼこ	きゅうりゅう にんじん しそ ごまつな	えだまめ コーン だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ	680 884 Kcal	
26	火	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き 小松菜とえのきのおひたし じゃがいものみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	ごま	さば あぶらあげ みそ	きゅうりゅう にんじん わかめ ごまつな	しょうが えのき もやし たまねぎ	594 772 Kcal	
27	水	食パン	牛乳	さつまいものグラタン 切干大根のツナサラダ ABCマカロニスープ	しょくパン さつまいも さとう マカロニ	バター あぶら	とりにく ツナ ベーコン だいたす	きゅうりゅう にんじん チーズ ほうれんそう ごまつな	たまねぎ エリンギ だいこん キャベツ はくさい	587 763 Kcal	
28	木	ごはん	牛乳	ジャンボしゅうまい もやしのナムル たんたん春雨スープ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま	ぶたにく みそ	きゅうりゅう にんじん ごまつな チンゲンサイ	もやし キャベツ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	528 686 Kcal	
29	金	ごはん	牛乳	鶏肉のごま照り焼き 白菜の昆布和え なめこのかきたま汁	ごはん さとう	ごま	とりにく とうふ たまご みそ	きゅうりゅう にんじん ごんぶ わかめ	しょうが はくさい だいこん なめこ ねぎ	566 736 Kcal	
30	土	学習参観日 さつまいもの カレー	牛乳	大根サラダ ヨーグルト	ごはん さつまいも さとう	あぶら	とりにく	きゅうりゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ だいこん	642 835 Kcal	