令和８年度11月分学校給食献立予定表

給食回数 18回

愛知県立一宮特別支援学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き 赤 体を作る 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	赤 体を作る 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	緑 体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄 体を動かすエネルギーになる 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	黄 体を動かすエネルギーになる 6群 油脂・種実	備考 (エネルギー)
2	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		(510)
		さばのみそに	さば みそ				さとう		
		大根のそぼろに	ぶたにく		にんじん	だいこん	さとう		
		とうふのすましじる	とうふ	わかめ		はくさい えのきたけ			
4	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		(548)
		かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	さとう パンこ でんぷん	あぶら とんし	
		ゆかり和え			にんじん あかしそ	キャベツ きゅうり			
		とんじる	ぶたにく とうふ あかみそ			しょうが だいこん ごぼう ねぎ	さといも		
5	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		(555)
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう でんぷん		
		ひじきとキャベツのサラダ		ひじき		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら マヨネーズふうちょうみりょう	
		白菜のみそしる	あぶらあげ(後期Ⅱまで) ミックスみそ		にんじん	はくさい なめこ			
6	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		(575)
		ちゅうかどん	ぶたにく		にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ	さとう でんぷん	ごまあぶら	
		しそ入り春巻き	とりにく		にんじん しそ	たまねぎ キャベツ ながねぎ しょうが	はるさめ こむぎこ	あぶら	
		[食]大豆しゅうまい	ぶたにく おから だいず			たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう		
		ちゅうか風コーンスープ	とうふ		にんじん	たまねぎ とうもろこし ねぎ	でんぷん		
7	土	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		(648)
		ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマトケチャップ	たまねぎ しめじ		オリーブあぶら	
		キャベツ入りメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ	あぶら	
		ミルメーク(コーヒー)					さとう		
10	火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		(636)
		ちゃんぽんふう	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし			
		れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん しいたけ たまねぎ	パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら	
		[食]スクールコロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら	
		きゅうりの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら	
11	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		(484)
		ちゃんちゃん焼き	さけ さいきょうみそ			たまねぎ キャベツ しめじ	さとう		
		そくせきづけ				キャベツ きゅうり だいこんづけ			
		じゃがいものみそしる	なまあげ([食]→とうふ) あかみそ			ねぎ	じゃがいも		
12	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		(556)
		チキンナゲット	とりにく おから			にんにく しょうが	こめこ さとう		
		キャベツのサラダ			にんじん	キャベツ もやし	さとう		
		ブラウンシチュー	ぶたにく		にんじん トマトケチャップ	にんにく たまねぎ	じゃがいも		
13	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		(485)
		とり肉のてり焼き	とりにく				さとう でんぷん		
		大根の梅肉サラダ		わかめ		だいこん きゅうり もやし うめびしお	さとう	ごまあぶら	
		白みそしる	とうふ しろみそ あぶらあげ(後期Ⅱまで)			だいこん たまねぎ えのきたけ			

1人あたりの月平均栄養価(小学部高学年)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
	559	22.2	17.3	349	2.5	231	0.51	0.49	24	4.0	2.2

各学部の栄養価は小学部高学年の数値に下記の係数をかけて、目安としてください。

幼稚部	小学部低学年	中学部	高等部
0.68	0.8	1.14	1.18

日	曜	献立名	主な材料とその働き 赤 体を作る 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	赤 体を作る 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	緑 体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄 体を動かすエネルギーになる 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	黄 体を動かすエネルギーになる 6群 油脂・種実	備考（エネルギー）
16	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		(522)
		おから入りハンバーグ	とりにく おから ぶたにく			たまねぎ	パンこ でんぷん さとう		
		塩こんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	はくさい きゅうり			
		大根のみそしる	あぶらあげ（後期Ⅱまで） ミックスみそ			だいこん ごぼう キャベツ えのきたけ			
17	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		(538)
		白ごまつくね	とりにく			たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	ごま とんし	
		[食]レバー入りつくね	とりにく			たまねぎ	こめこパンこ あぶら さとう		
		八宝菜	ぶたにく		にんじん	はくさい しいたけ たけのこ	さとう でんぷん	あぶら	
		チンゲン菜のスープ	とうふ		チンゲンサイ	はくさい しめじ			
18	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		(538)
		太刀魚のフライ	たちうお（魚）				パンこ こむぎこ	あぶら	
		若菜和え			にんじん だいこんな	だいこん きゅうり			
		豆腐のみそしる	とうふ あかみそ あぶらあげ（後期Ⅱまで）		にんじん	しめじ たまねぎ ねぎ			
19	木	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			わかめごはん		(534)
		鶏豚ハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぷん じゃがいも	とんし	
		野菜いため	ささみオイルづけ		にんじん	キャベツ たまねぎ		サラダあぶら	
		かきたまじる	たまご とうふ		ほうれんそう	えのき	でんぷん		
20	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		(590)
		赤魚のつけ焼き	あかうお				さとう		
		ブロッコリーのおひたし	ささみオイルづけ		ブロッコリー にんじん		さとう	ごま	
		さといものみそしる	あかみそ	わかめ		だいこん はくさい えのき	さといも		
24	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		(499)
		和風コロッケ		「おでんのゆ」おでん	にんじん	れんこん	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ	あぶら	
		[食]おからコロッケ	おから			たまねぎ	じゃがいも さとう こめこパンこ こめこ	あぶら	
		★ おでん	はんぺん（魚肉使用） なまあげ（[食]→とうふ）		にんじん	だいこん	さとう		
		小松菜のみそしる	あぶらあげ（後期Ⅱまで） あかみそ		こまつな	はくさい ねぎ			
25	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		(571)
		★ じゃがさんとさつまさんのカレー	ぎゅうにく	「ふしぎなでまえ」じゃがさんとさつまさんのカレー	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ セロリー にんにく	じゃがいも さつまいも	サラダあぶら	
		大根とささみのサラダ	ささみオイルづけ			だいこん きゅうり レモンかじゅう	さとう	ごまあぶら	
		みかんゼリー				みかんかじゅう	さとう		
26	木	白玉うどん 牛乳		ぎゅうにゅう			白玉うどん		(600)
		味噌五目うどんのつゆ	とりにく あかみそ	「おばけのてんぷら」白身魚の天ぷら	にんじん	はくさい しいたけ ごぼう ねぎ	さとう		
		★ 白身魚の天ぷら	すけそうだら（魚）				さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	
		ほうれん草のごま和え			ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう	ごま	
30	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		(552)
		豆乳コロッケ	豆乳	わかめ	にんじん とうもろこし	たまねぎ	こむぎこ さとう パンこ	あぶら	
		[食]米粉のコロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう こめこパンこ こめこ	あぶら	
		コールスローサラダ	チキンハム		にんじん	キャベツ きゅうり		マヨネーズふうちょうみりょう	
		しりとりスープ	なると（卵、魚肉使用） 【卵ア、魚ア】→なると除去		こまつな	もやし しめじ たけのこ とうもろこし	じゃがいも		

おはなし給食

都合により、変更することがありますので、あらかじめ御了承ください。

【※略称[食]→食形態食】

おはなし給食（24～26日）

図書室にある絵本に登場する料理が給食に登場します。関連する献立には★がついていますよ！
ぜひ、図書室で本を読んで、給食で食べてお話の世界を楽しみましょう！！

