



令和2年度 11月給食予定献立

埼玉県立久喜特別支援学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 体を作る もとになる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力のもとになる	エネルギー <small>たんぱく質</small>		
								kcal	g	
								上段	下部	
								小学部	中高部	
2	月	わかめご飯	○	狭山茶入りつくね さつま芋サラダ きのこ汁	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 ロースハム 油揚げ	人参 玉葱 きゅうり しめじ えのき なめこ 大根 キャベツ ねぎ	米 長芋 だんご 砂糖 さつま芋 マヨネーズ /エッグマヨネーズ	616	22.5	
3	火	文化の日								
4	水	ご飯	○	さばの塩焼き 肉じゃが 味噌汁 柿	牛乳 さば 豚肉 油揚げ	人参 玉葱 いんげん 椎茸 大根 小松菜 えのき 柿	米 油 じゃが芋 しらたき 砂糖	631	26.5	
								837	35.5	
5	木	ツナコーン トースト	○	シーフードサラダ ポトフ	ツナ チーズ 牛乳 えび いか 鶏肉 ウインナー	玉葱 コーン 人参 キャベツ きゅうり かぶ 椎茸	食パン マヨネーズ /エッグマヨネーズ 油 じゃが芋	602	26.4	
								797	34.8	
6	金	鮭寿司	○	仙台麩とひじきの煮つけ 豚汁 ヨーグルト	鮭 たまご 牛乳 ひじき 豚肉 豆腐 ヨーグルト	みつば 人参 ごぼう 椎茸 いんげん 大根 ねぎ	米 砂糖 油 仙台麩 じゃが芋 こんにゃく ごま油	619	26	
								802	33.5	
9	月	味噌ラーメン	○	春巻き 小松菜のごまあえ	豚肉 なたと 牛乳	玉葱 人参 もやし コーン にら にんにく しょうが 竹の子 小松菜 キャベツ	中華麺 ごま油 春雨 でんぶん 春巻きの皮 薄力粉 油 ごま 砂糖	628	27.7	
								785	35.1	
10	火	かてめし	○	鶏肉の照り焼き 即席漬け 味噌汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 塩昆布 わかめ	ごぼう 人参 しめじ ずいき いんげん しょうが キャベツ きゅうり たくあん もやし	米 砂糖 油 じゃが芋	568	26.2	
								753	34.4	
11	水	カレーライス	○	グリーンサラダ クリームチーズタルト	豚肉 ゼラチン 牛乳 クリームチーズ 生クリーム	人参 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり 小松菜 レモン	米 油 じゃが芋 バター 薄力粉 砂糖 タルト	708	20.9	
								896	26	
12	水	ご飯	○	ゼリーフライ ごまじょうゆ和え 石狩汁	牛乳 おから 豚ひき肉 牛乳 たまご 焼き豚 鮭 豆腐	人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 きゅうり 大根 白菜 ねぎ	米 じゃが芋 油 薄力粉 パン粉 ごま油 砂糖 ごま	580	21.8	
								771	27.9	
13	金	はちみつパン	○	マカロニグラタン 大根と糸かまのサラダ ひよこ豆のスープ	牛乳 鶏肉 粉チーズ 糸かまぼこ ベーコン あさり ひよこ豆	人参 玉葱 マッシュルーム パセリ 大根 コーン きゅうり キャベツ にんにく	はちみつパン 油 マカロニ バター 薄力粉 砂糖	611	23.3	
								827	30.7	
16	月	かきたまうどん	○	味噌ポテト キャベツとほたてのサラダ りんご	たまご 鶏肉 油揚げ 糸かまぼこ 牛乳 ほたて	白菜 ねぎ 椎茸 人参 小松菜 キャベツ きゅうり りんご	地粉うどん でんぶん じゃが芋 天ぷら粉 油 砂糖	672	24.3	
								838	30.6	
17	火	ご飯	○	鮭のマヨパン粉焼き 刻み昆布の煮付け かわじま呉汁	牛乳 鮭 昆布 さつま揚げ 大豆 調製豆乳 油揚げ	りんご パセリ 人参 椎茸 いんげん ごぼう 大根 白菜 しめじ かぼちゃ ねぎ	米 マヨネーズ パン粉 油 砂糖	587	27.8	
								792	37.4	
18	水	小学部低学年リクエスト献立 ご飯 ふりかけ	○	鶏肉のから揚げ フレンチサラダ 味噌汁 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 わかめ	しょうが キャベツ きゅうり 人参 玉葱 しめじ	米 薄力粉 でんぶん 油 砂糖 ふりかけ ぶどうゼリー	643	24.5	
								853	32.6	
19	木	しゃくしなご飯	○	ひじき入り卵焼き ねぎぬた 沢煮椀	ベーコン じゃこ 牛乳 たまご いか 豚ひき肉 ひじき わかめ 豚肉 油揚げ	しゃくしな漬け 人参 ねぎ ごぼう 大根 えのき	米 ごま油 ごま 油 砂糖	557	25.5	
								735	33.4	
20	金	ご飯	○	豚肉のオイスターソース焼き 麻婆大根 卵とコーンの中華スープ	牛乳 豚肉 豚ひき肉 たまご	大根 ビーマン 人参 しょうが にんにく コーン 竹の子 えのき チンゲン菜	米 砂糖 油 でんぶん ごま油	644	27.7	
								856	36.7	
23	月	勤労感謝の日								
24	火	ナポリタン スパゲッティ	○	ブロッコリーとえびのサラダ キャラメルポテト	豚肉 ベーコン 牛乳 えび	人参 玉葱 マッシュルーム ビーマン ブロッコリー キャベツ	スパゲッティ 砂糖 油 さつま芋 バター	633	24.1	
								843	31.5	
25	水	埼玉県産牛肉献立 武州和牛の 牛丼	○	白菜のゆず香りあえ きのこけんちん汁	和牛肉 牛乳 豆腐	玉葱 椎茸 白菜 きゅうり ゆず しめじ 椎茸 なめこ ごぼう 人参 ねぎ キャベツ	米 油 しらたき 砂糖 ごま油	635	24.2	
								852	31.7	
26	木	フレンチトースト	○	ちりめんじゃこサラダ ボルシチ風スープ	牛乳 たまご じゃこ 豚肉 生クリーム	きゅうり もやし コーン 人参 キャベツ 玉葱	食パン はちみつ 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋	567	23.6	
								746	30.8	
27	金	ご飯	○	鶏肉のアップルソースかけ ほうれん草のおかか和え 味噌汁	牛乳 鶏肉 かつお節 わかめ 油揚げ	玉葱 りんご ほうれん草 もやし 人参	米 でんぶん 油 砂糖 じゃが芋	575	26.5	
								761	34.6	
30	月	ご飯	○	たらのケチャップあえ もやしのごま酢あえ ベトナム風フォー	牛乳 たら 豚肉	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 ねぎ 小松菜	米 でんぶん 油 砂糖 ごま油 ごま ビーフン	595	23.5	
								789	30.5	

※材料の都合により 献立の一部を変更することがありますのでご了承ください