令和8年 11月分

学校給食献立予定表

倉敷まきび支援学校

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう 血や肉や骨になる食品	おもなざいりょう 体の調子を整える食品	おもなざいりょう 熱や力になる食品	栄養価 (ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal) (ﾀﾝﾊﾟｸ質 g) 小学	中学	高等
2	月	まめまめハヤシライス 牛乳 小袋入り芋けんぴ小魚 クマのプーさんのフルーツサラダ	牛乳 いもけんぴ小魚 だいず 牛肉スライス ミックスチーズ	グリンピース たまねぎ にんじん **にんにく** みかん缶詰 なつみかん もも りんごプレザーブ レモン汁	強化米 米 じゃがいも はちみつ サラダ油 ハヤシルウ	665 22.8	763 25.7	785 26.7
4	水	ごはん 牛乳 さわらのもみじ焼き ごまあえ きのこ汁	牛乳 とうふ あぶらあげ さわら 白みそ 中みそ 赤みそ	**こまつな** たまねぎ にんじん **ねぎ** もやし えのきたけ ぶなしめじ なめこ	強化米 米 上白糖 ごま ねりごま マヨネーズ	685 29.9	773 32.5	790 33.3
5	木	米粉パン 牛乳 **ほうれん草とハムのグラタン** 野菜スープ 蒜山ヨーグルト	牛乳 てぼう豆 とうにゅう ロースハム ベーコン チーズ 調理用牛乳 蒜山ヨーグルト	たまねぎ にんじん はくさい パセリほうれんそう マッシュルーム	米粉パン パン粉 じゃがいも サラダ油 ホワイトルウ	704 29.7	835 34.8	855 35.9
6	金	ごはん 牛乳 豚肉と大根のしょうが煮 かむカム和え わかめ汁	牛乳 とうふ 塩わかめ いか 豚肉もも角	きゅうり しょうが だいこん 切干大根 たまねぎ もやし **ねぎ** にんじん 金時人参 えのきたけ	強化米 米 黒砂糖 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	633 32	728 37	749 39
9	月	肉うどん 牛乳 キャベツの甘酢和え みかん	牛乳 しらす干し 牛肉スライス	キャベツ たまねぎ にんじん **ねぎ** みかん	うどん 生麩スライス 上白糖 三温糖 七味	542 25.2	639 29.3	650 30.4
10	火	玄米入りごはん 牛乳 さけの塩焼き 昆布の和え物 だいこんと春菊のみそ汁 味付けのり	牛乳 とうふ あぶらあげ 味付けのり 細切りこんぶ 塩わかめ さけ 白みそ 中みそ	きゅうり しゅんぎく だいこん **チンゲン菜** にんじん	玄米 米 上白糖 ごま油	579 30.7	656 35.2	670 36
11	水	ごはん 牛乳 山形いも煮 小松菜のからし和え りんご	牛乳 厚揚げ 牛肉スライス	ごぼう **こまつな** にんじん **白ねぎ** もやし りんご ぶなしめじ	強化米 米 こんにゃく **さといも** 上白糖 ごま	580 23	661 26.2	675 27.3
12	木	米粉パン 牛乳 れんこんコロッケ **アンのチキンサラダ** ミネストラスープ	牛乳 てぼう豆 ベーコン 若鶏肉ささみ 粉チーズ	キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく パセリ	米粉パン マカロニ 菜種油 サラダ油 マヨネーズ	680 25	810 29.3	829 30
13	金	とりごぼうピラフ 牛乳 フレンチサラダ はくさいスープ プリン	牛乳 ベーコン 若鶏肉もも プリン	グリンピース キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ ホールコーン にんじん **ねぎ** **はくさい**	強化米 米 はるさめ 上白糖 三温糖 オリーブ油 サラダ油	616 21.4	735 24.3	749 25.1
16	月	豆乳担々めん 牛乳 中華の酢の物 大学いも **きびだんご**	牛乳 とうにゅう 豚肉もも ロースハム	**こまつな** **チンゲン菜** **ねぎ** もやし 生きくらげ	中華めん さつまいも ごま はるさめ 上白糖 ねりごま ごま油 菜種油 きびだんご	719 24.2	849 28.2	878 29.3
17	火	ごはん 牛乳 たいの塩焼き おひたし だまこ汁	牛乳 糸がつお たい 若鶏肉もも	ごぼう **チンゲン菜** にんじん **白ねぎ** もやし 干しいたけ まいたけ	強化米 米 だまこ餅 こんにゃく ごま	607 23.7	697 27.1	711 27.8
18	水	れんこんの甘辛丼 牛乳 さつまいものみそ汁 みかん	牛乳 あぶらあげ 豚肉もも 中みそ 赤みそ	しょうが だいこん たまねぎ にんじん **ねぎ** れんこん みかん えのきたけ 干しいたけ	強化米 米 **さつまいも** 上白糖 ごま油	664 24.6	759 28	779 29.2
19	木	米粉食パン 牛乳 マーマレード&マーガリン オムレツ **ぐりとぐらのサラダ** コンソメスープ	牛乳 ベーコン オムレツ カットチーズ	**キャベツ** たまねぎ にんじん **はくさい** パセリ ほうれんそう	米粉パン じゃがいも マーマレード&マーガリン フレンチドレッシング	526 20.6	594 23.5	602 23.9
20	金	ごはん 牛乳 とりちゃんこ はりはり漬け なし	牛乳 厚揚げ 刻みこんぶ しらす干し 若鶏肉もも 赤みそ	しょうが だいこん **ねぎ** なし 花切りだいこん **チンゲン菜** にんじん **にんにく** **はくさい**	強化米 米 こんにゃく 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	605 22.8	692 26	708 27.1
24	火	ごはん 牛乳 チャプチェ わかめスープ オレンジ	牛乳 とうふ 塩わかめ 牛肉もも細切り	たけのこ たまねぎ にら **ねぎ** にんじん **にんにく** 赤ピーマン オレンジ 生しいたけ 干しいたけ	強化米 米 はるさめ 三温糖 ごま ごま油 サラダ油	584 23.4	667 26.6	681 27.7
25	水	吹き寄せごはん 牛乳 酢の物 打ち豆汁	牛乳 大豆 あぶらあげ いか しらす干し 若鶏肉もも 中みそ 赤みそ	えだまめ **こまつな** だいこん 黄にら にんじん **白ねぎ** **はくさい** ぶなしめじ	強化米 米 **さといも** 黒砂糖 上白糖 くり サラダ油	629 28.4	728 32.8	777 34.9
26	木	米粉パン 牛乳 **秋野菜のシチュー** れんこんとブロッコリーのサラダ 梨ゼリー	牛乳 いんげん豆 若鶏肉もも 調理用牛乳	かぶ たまねぎ ホールコーン にんじん パセリ ブロッコリー れんこん ぶなしめじ	米粉パン さつまいも サラダ油 バター 梨ゼリー ポタージュ ゴマドレッシング ホワイトルウ	666 22.8	794 27.1	812 27.8
30	月	ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き はくさいのおかか和え ゆば入りすまし汁	牛乳 ゆば 糸がつお さけ 中みそ	**キャベツ** たまねぎ にんじん **はくさい** みつば もやし えのきたけ	強化米 米 上白糖 サラダ油	621 34	701 37.2	713 38.3

◎都合により献立内容を変更することがあります。
※ 太字の野菜は、「まど生産組合」から届く予定です。

第80回 読書週間 10月27日(火)～11月9日(月)



【読書週間の歴史】

終戦まもない1947年(昭和22年)、まだ戦火の傷跡が至るところに残っているなかで「読書の力によって、平和な文化国家を作ろう」という決意のもと、出版社・取次会社・書店と公共図書館、そして新聞・放送のマスコミ機関も加わって、11月17日から、第1回『読書週間』が開催されました。そのときの反響はすばらしく、翌年の第2回からは期間も10月27日～11月9日(文化の日を中心にした2週間)と定められ、この運動は全国に広がっていきました。

【本から出てきたメニュー】

5日(木)ほうれん草とハムのグラタン「こまったさんのグラタン」より

こまったさんが乗ったのは旦那さんのヤマさんが作った模型の列車。
お客さんが注文したグラタンを作って持って行くと･･･。

★図書室にある本の名前です。探してみてね！



12日(木) アンのチキンサラダ ★「赤毛のアン」より

アンの結婚式のごちそうに。



16日(月) きびだんご ★「ももたろう」より

桃太郎はきびだんごでお供を集め、鬼たいじに行きました。



19日(木) ぐりとぐらのサラダ ★「ぐりとぐらのくるりくら」より

よく晴れた春の日。ぐりとぐらはサンドイッチを作ってはらっぱへ出かけました。



26日(木) 秋野菜のシチュー ★「おおきなかぶ」より

「うんとこしょ どっこいしょ」力を合わせて抜いたかぶ。かぶが入った秋野菜のシチューです。

