令和　8　年度



11月　学校給食献立予定表



青森県立弘前第一養護学校小・中学部

日	曜	主食	こんだてめい	おもなざいりょう 血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小低	小中	小高	中学部
2	月		ごはん　野菜スープ　メンチカツ ごまドレサラダ　チリコンカン ソフール元気ヨーグルト	ウインナー　メンチカツ　だいず ぶたにく　ミックスビーンズ ヨーグルト	きゃべつ　にんじん　だいこん　いんげん レタス　きゅうり　たまねぎ　カリフラワー にんにく　しょうが	ごはん　マカロニ　ドレッシング あぶら　さとう　でんぷん	460 15.7	563 21.1	687 23.4	742 25.7
3	火		文化の日							
4	水		ごはん　牛乳 チンゲン菜のたまごスープ マーボー豆腐　春雨サラダ	たまご　とうふ　ぶたにく かまぼこ　ぎゅうにゅう	きゅうり　きくらげ　ねぎ　しいたけ にんじん　にら　にんにく　しょうが コーン　チンゲンサイ	ごはん　あぶら　はるさめ さとう　ごまあぶら　でんぷん	443 16.5	542 22.3	661 24.7	714 27.2
5	木		食パン　牛乳　コーンシチュー ミートオムレツ　ハムとキャベツのサラダ オレンジ　いちごジャム	とりにく　オムレツ　ハム ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　コーン　グリンピース しめじ　きゃべつ　パプリカ　ブロッコリー オレンジ	パン　ジャム　じゃがいも ドレッシング	496 19.8	608 26.6	741 29.5	800 32.5
6	金		休校日							
9	月		ごはん　牛乳　ぶた肉とごぼうのみそ汁 彩り野菜肉団子　七福和え すき昆布炒め煮　あおもりプリン	ぶたにく　とうふ　みそ にくだんご　こんぶ　さつまあげ ぎゅうにゅう	ごぼう　こまつな　はくさい　だいこんな しいたけ　しょうが　にんじん　こんにゃく しちふくづけ	ごはん　さとう　あぶら プリン	429 19.0	525 25.5	640 28.3	691 31.1
10	火		しょうゆラーメン　牛乳 揚げしゅうまい　ほうれん草の中華風和えもの ミルメークコーヒー	ぶたにく　なると　わかめ ハム　しゅうまい ぎゅうにゅう	きゃべつ　もやし　にんじん　ねぎ にんにく　たまねぎ　コーン　ほうれんそう	ラーメン　あぶら　ごまあぶら ミルメーク	443 22.5	542 30.3	661 33.6	714 37.0
11	水		ごはん　牛乳　小松菜と豆腐のみそ汁 ぶた肉のバラ焼き　切干し大根のツナサラダ りんご	とうふ　みそ　ぶたにく ツナ　ぎゅうにゅう	こまつな　ごぼう　たまねぎ　しめじ にんじん　きゅうり　きりぼしだいこん りんご	ごはん　ドレッシング	468 20.1	572 27.1	698 30.0	754 33.0
12	木		麦ごはん　牛乳　りんごキーマカレー 福神漬け　チキンサラダ オレンジ	ぶたにく　だいず　とりにく ぎゅうにゅう	にんにく　しょうが　きゅうり　カリフラワー たまねぎ　にんじん　りんご　オレンジ パプリカ　マッシュルーム　ミックスベジタブル　ふくじんづけ	ごはん　おしむぎ　あぶら	490 16.8	599 22.6	731 25.0	789 27.5
13	金		ごはん　牛乳　きのこのみそ汁 さんまもみじおろし煮　小松菜のおひたし ジャーマンポテト	みそ　さんま　あぶらあげ かつおぶし　ウインナー ぎゅうにゅう	しめじ　だいこん　まいたけ　ねぎ こまつな　きゃべつ　たまねぎ	ごはん　じゃがいも　あぶら	460 16.6	563 22.4	686 24.8	741 27.3
16	月		振替休日							
17	火		ごはん　牛乳　とん汁 厚焼き玉子　白菜の昆布和え とり肉ときのこのバター炒め	ぶたにく　とうふ　みそ たまご　こんぶ　とりにく ぎゅうにゅう	こんにゃく　にんじん　だいこん　ごぼう ねぎ　はくさい　たまねぎ　しめじ まいたけ　ピーマン	ごはん　じゃがいも　バター	450 20.8	551 28.0	672 31.0	726 34.1
18	水		チキンライス　牛乳　グリーンサラダ ミニウインナーと根菜のスープ ポテトのオーブン焼き	とりにく　ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ　だいこん　ミックスベジタブル にんじん　レタス　マッシュルーム きゅうり　パプリカ　カリフラワー	ごはん　おしむぎ　バター じゃがいも　ドレッシング	438 17.0	536 22.8	654 25.3	706 27.8
19	木		米粉パン　牛乳　クラムチャウダー トマトオムレツ　カラフルサラダ オレンジ　メープルジャム	あさり　オムレツ　ハム ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　しめじ　グリンピース きゃべつ　きゅうり　パプリカ　オレンジ	パン　ジャム　じゃがいも ドレッシング	515 21.4	630 28.8	768 31.9	829 35.1
20	金		ごはん　牛乳　にら玉汁 白身魚フライ　ほうれん草のなめたけ和え 切干し大根の煮付け	たまご　とうふ　さつまあげ しろみざかなフライ ぎゅうにゅう	にら　なめたけ　はくさい　ほうれんそう にんじん　しいたけ　きりぼしだいこん こんにゃく	ごはん　あぶら　さとう	416 18.4	509 24.8	621 27.5	671 30.3
23	月		勤労感謝の日							
24	火		肉うどん　牛乳 ごぼう入り信田煮　なめこおろし和え りんごちゃんゼリー	ぶたにく　あぶらあげ　しのだに ぎゅうにゅう	にんじん　しいたけ　まいたけ　ねぎ だいこん　なめこ	うどん　さとう　ゼリー	422 16.8	517 22.6	630 25.0	680 27.5
25	水		麦ごはん　牛乳 ミートボールカレー　福神漬け こんにゃくサラダ　バナナ	ミートボール　かまぼこ　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　にんにく　しょうが カリフラワー　こんにゃく　きゃべつ　グリンピース ブロッコリー　ふくじんづけ　バナナ	ごはん　おしむぎ　じゃがいも あぶら　ドレッシング	485 13.7	594 18.4	724 20.4	782 22.4
26	木		ごはん　牛乳　とり汁 焼き栗コロッケ　小松菜のごま和え 肉豆腐	とりにく　みそ　やきどうふ ぶたにく　ぎゅうにゅう	ごぼう　ねぎ　しいたけ　こまつな きゃべつ　はくさい　こんにゃく　にんじん たまねぎ	ごはん　コロッケ　あぶら さとう　ごま	475 17.9	581 24.1	709 26.7	766 29.4
27	金		ごはん　牛乳　じゃがいもとわかめのみそ汁 いわしの梅煮　おくらおろし和え れんこんの五目煮	わかめ　あぶらあげ　みそ いわし　とりにく　こうやどうふ ぎゅうにゅう	だいこん　おくら　もやし　れんこん こんにゃく　にんじん　しいたけ	ごはん　じゃがいも　ごまあぶら	433 19.1	531 25.7	647 28.5	699 31.4
30	月		ごはん　あさりの五目スープ 春巻き　中華サラダ チンジャオロース　ジョア(ストロベリー)	あさり　はるまき　くらげ とりにく　ぶたにく　ジョア	たまねぎ　にんじん　はくさい　しいたけ きゅうり　もやし　にんにく　しょうが ピーマン　たけのこ	ごはん　あぶら　ごま	438 16.0	535 21.6	653 23.9	705 26.3

ひとくちメモ

正しい姿勢で食べていますか？

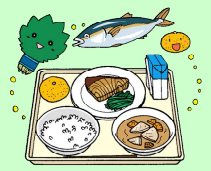


○背中はまっすぐ？

○ひじはついていない？

○足はそろえて床についているかな？

11日は ふるさと産品給食の日



ふるさの恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。



あっ、その一口食べる前にいただきます！

食事の前後のあいさつをしていますか？

「めんどうだから」などの理由で、無言で食べている人はいませんか？

特に一人で食べる時など、あいさつはおろそかになりがちです。

しっかりあいさつする習慣をつけましょう。

11月23日は 勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や食べられることに感謝しましょう。



11月24日は和食の日

和食の良さや大切さについて改めて見直すきっかけにしましょう。



※魚や肉には骨がついていることがあるので、気を付けて食べてください。
※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見ることができます。





11月8日は いい歯の日

１１月の給食目標【よい姿勢で食べよう】です。背筋をピーンとのばして、足をブラブラさせず、正しい姿勢で食べましょう！