

# 令和5年11月 献立使用材料予定表

横浜市立上菅田特別支援学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>☆献立について</p> <p>○11月は地産地消月間です。</p> <p>はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品を多く取り入れました。 ※はま菜ちゃん料理コンクールとは、横浜市環境創造局主催の「横浜市で採れる野菜をつかった学校給食で食べてみたい料理」を募集しているコンクールです。</p> <p>○高等部Fグループの家庭科の授業で考えた献立を取り入れました。 栄養のバランスがよいことは基本として、旬の食材を調べて取り入れたり、みんなに喜んでもらえるような料理を取り入れたり工夫しました。</p>				
				
<p>1 高2校外宿泊高3休業日</p> <p>2 高2校外宿泊高3休業日</p> <p>3</p>				
<p>神奈川県にも産地がある「だいず」について知る</p> <p>つくだ煮について知る</p> <p>文化の日</p>				
				
<p>6</p> <p>7 中C校外学習</p> <p>8 中C校外学習</p> <p>9</p> <p>10</p>				
<p>栄養バランスのとれた献立について知る①</p> <p>ほうれんそうについて知る</p> <p>生揚げの栄養について知る</p> <p>豆の種類について知る</p> <p>栄養バランスのとれた献立について知る②</p>				
<p>サンドパン コーンスープ</p> <p>ウインナー コーン(缶) ジャがいも</p> <p>たまねぎ にんじん ほうれんそう</p> <p>チーズハンバーグ</p> <p>牛乳 豆乳 脱脂粉乳</p> <p>豚肉 鶏肉 たまねぎ てんぷん</p> <p>トマトビュレ チーズ</p> <p>柿</p> <p>牛乳</p>				
<p>麦ごはん</p> <p>精白米 米粒麦</p> <p>肉じゃが</p> <p>豚肉 ジャがいも たまねぎ</p> <p>にんじん しらたき 米油</p> <p>砂糖</p> <p>すまし汁</p> <p>豆腐 ほうれんそう</p> <p>えのきたけ</p> <p>牛乳</p>				
<p>ごはん</p> <p>精白米</p> <p>生揚げと豚肉のみそ炒め</p> <p>生揚げ 砂糖 豚肉 たまねぎ にんじん</p> <p>チンゲンサイ しょうが 米油 みそ</p> <p>てんぷん トウバンジャン</p> <p>牛乳</p>				
<p>ロールパン</p> <p>いんげん豆 だいず えだまめ</p> <p>コーン(缶) にんじん たまねぎ</p> <p>のりのつくだ煮</p> <p>きざみのり 砂糖</p> <p>けんちん汁</p> <p>豆腐 油揚げ だいこん にんじん</p> <p>牛肉 にんじん 切り干しだいこん</p> <p>ごぼう こんにやく ごま油</p> <p>たまねぎ こまつな 米油 砂糖</p> <p>牛乳</p>				
<p>ごはん</p> <p>精白米</p> <p>きんぴら</p> <p>ごぼう にんじん こんにやく</p> <p>ごま ごま油 砂糖</p> <p>さんまのかば焼き</p> <p>さんま てんぷん 砂糖</p> <p>みそ汁</p> <p>だいこん たまねぎ</p> <p>豆腐 わかめ みそ</p> <p>牛乳</p>				
<p>13</p> <p>14 小3A校外学習</p> <p>15</p> <p>16 小12校外学習</p> <p>17 食育の日</p>				
<p>はま菜ちゃんについて知る①</p> <p>はま菜ちゃんについて知る②</p> <p>はま菜ちゃんについて知る③</p> <p>はま菜ちゃんについて知る④</p> <p>主食・主菜・副菜について知る</p>				
   				
<p>はいがごはん</p> <p>はいが米</p> <p>みそ汁</p> <p>油揚げ はくさい にんじん</p> <p>はま菜ちゃんの友達丼</p> <p>こまつな ごぼう たまねぎ 豚肉</p> <p>鶏卵 砂糖</p> <p>牛乳</p>				
<p>麦ごはん</p> <p>精白米 米粒麦</p> <p>豚肉と野菜のしょうが炒め</p> <p>豚肉 たまねぎ キャベツ にんじん</p> <p>しょうが 米油 てんぷん</p> <p>牛乳</p>				
<p>ごはん</p> <p>精白米</p> <p>凍り豆腐の炒り煮</p> <p>凍り豆腐 豚肉 にんじん</p> <p>ねぎ 砂糖 米油</p> <p>牛乳</p>				
<p>麦ごはん</p> <p>精白米 米粒麦</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>豆腐 豚肉 ねぎ にんじん</p> <p>しょうが たまねぎ にんじん しめじ</p> <p>にんにく 米油 砂糖 みそ てんぷん</p> <p>ごま油 トウバンジャン テンメンジャン</p> <p>牛乳</p>				
<p>五穀ごはん</p> <p>精白米 もちぎび もちあわ</p> <p>ひえ 押麦 黒米</p> <p>さばのごまみそがけ</p> <p>さば みそ 砂糖 ごま</p> <p>しょうが てんぷん</p> <p>牛乳</p>				
<p>ゆずだいこん</p> <p>だいこん ゆず(果汁) 砂糖</p> <p>沢煮椀</p> <p>豚肉 ごぼう にんじん はくさい</p> <p>みずな しょうが てんぷん</p> <p>牛乳</p>				
<p>20</p> <p>21</p> <p>22 小56校外学習</p> <p>23</p> <p>24 パースデーメニュー</p>				
<p>色々な味や料理を味わう</p> <p>旬のさといもを味わう</p> <p>ブロッコリーについて知る</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>いろいろな食品を組み合わせる食べることの大切さを知る</p>				
				
<p>麦ごはん</p> <p>精白米 米粒麦</p> <p>チャプチェ</p> <p>豚肉 キャベツ たまねぎ</p> <p>にんじん たけのこ ピーマン</p> <p>にんにく はるさめ ごま 米油 砂糖</p> <p>牛乳</p>				
<p>麦ごはん</p> <p>精白米 米粒麦</p> <p>ほっけの塩焼き</p> <p>ほっけ</p> <p>みそ汁</p> <p>みそ</p> <p>牛乳</p>				
<p>食パン</p> <p>鶏肉 たまねぎ キャベツ</p> <p>ブロッコリー ジャがいも 米油</p> <p>チリコンカン</p> <p>豚肉 だいず たまねぎ にんじん</p> <p>にんにく 米油 マカロニ 小麦粉</p> <p>トマト(缶)</p> <p>牛乳</p>				
<p>クリームスープ</p> <p>鶏肉 たまねぎ キャベツ</p> <p>牛乳 豆乳 脱脂粉乳 米粉</p> <p>牛乳</p>				
<p>27</p> <p>28</p> <p>29</p> <p>30</p>				
<p>もみじ焼きについて知る</p> <p>旬の食品(だいこん)の加工品について知る</p> <p>五目豆について知る</p> <p>旬の食品(きのこ)を味わう</p>				
<p>ごはん</p> <p>精白米</p> <p>もみじ焼き</p> <p>鮭 マヨネーズ(ノンエッグ)</p> <p>にんじん</p> <p>牛乳</p>				
<p>煮びたし</p> <p>はくさい にんじん 油揚げ</p> <p>のっぺい汁</p> <p>鶏肉 さといも だいこん</p> <p>こまつな ねぎ こんにやく てんぷん</p> <p>牛乳</p>				
<p>はいがごはん</p> <p>はいが米</p> <p>チキンカレー</p> <p>鶏肉 ジャがいも たまねぎ にんじん</p> <p>トマト(缶) しょうが にんにく 米油</p> <p>小麦粉 バター トマトビュレ</p> <p>プルーンはっこう乳</p> <p>牛乳</p>				
<p>麦ごはん</p> <p>精白米 米粒麦</p> <p>変わり五目豆</p> <p>だいず(水煮) 豚肉 凍り豆腐</p> <p>じゃがいも 米油 にんじん</p> <p>こんにやく 砂糖</p> <p>牛乳</p>				
<p>ひじきのつくだ煮</p> <p>ひじき 砂糖 ごま油</p> <p>すまし汁</p> <p>豆腐 だいこん ねぎ</p> <p>えのきたけ</p> <p>牛乳</p>				
<p>ロールパン</p> <p>鶏肉 かぶ ジャがいも パセリ</p> <p>きのこクリーム</p> <p>スパゲティ</p> <p>スパゲティ 鮭 たまねぎ ほうれんそう</p> <p>しめじ エリンギ えのきたけ にんにく 米油</p> <p>小麦粉 バター 牛乳 豆乳 脱脂粉乳 粉チーズ</p> <p>牛乳</p>				
<p>☆今月のはま菜ちゃん</p> <p>「キャベツ・ねぎ・にんじん・だいこん」を内田農園さんより購入する予定です。</p>				