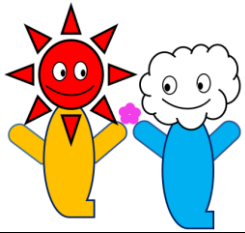
令和8年11月　献立使用材料予定表　テーマ「自然の恵みに感謝」

横浜市立左近山特別支援学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 つみれ汁について知る はいがごはん はいが米 つみれ汁 生つみれ しょうが でんぷん だいこん 豆腐 ねぎ にんじん わかめ みそ 変わりきんぴら 豚肉 さつま揚げ じゃがいも ごぼう にんじん しらたき 米油 砂糖 牛乳	**3 文化の日** **11月は、地産地消月間です!** 「地産地消」とは地元で作ったものをその土地で消費することです。生産者と結びつきやすく、地域を活性化させます。また、収穫から消費するまでの時間が少ないので、新鮮で栄養価が高いまま食べられます。また、輸送にかかるエネルギーを減らし、環境保全にもつながります。	**4 行事食** 季節の菊花を味わう 菊花ごはん 精白米 食用菊 砂糖 呉汁 だいず 油揚げ だいこん にんじん ねぎ わかめ みそ 秋野菜の煮物 鶏肉 うずら卵 凍り豆腐 さつまいも にんじん ごぼう しめじ こまつな しょうが こんにゃく 米油 砂糖 かき 牛乳	**5** だしについて知る 麦ごはん 精白米 米粒麦 すまし汁 豆腐 ふ わかめ ねぎ えのきたけ 豆じゃが 豚肉 だいず 凍り豆腐 じゃがいも にんじん こまつな こんにゃく 米油 砂糖 ふりかけ ちりめんじゃこ 削り節 ごま 梅干し 砂糖 牛乳	**6** 季節の食品（かぶ）を味わう チーズパン じゃがいものソテー じゃがいも しらたき 米油 チリコンカーン 豚肉 だいず たまねぎ トマト缶 にんじん にんにく 米油 マカロニ 小麦粉 チリパウダー かぶのスープ かぶ たまねぎ コーン 牛乳
9 郷土料理 東京都の郷土料理を味わう 麦ごはん 精白米 米粒麦 煮びたし こまつな はくさい 生揚げ 塩ちゃんこ 鶏肉 でんぷん たまねぎ 豆腐 ねぎ だいこん にんじん しめじ ひじきのつくだ煮 ひじき 砂糖 牛乳	**10** 季節の食品（ラフランス）を味わう ぶどうパン 野菜スープ たまねぎ キャベツ にんじん 鮭とほうれんそうのスパゲティ スパゲティ ベーコン さけ たまねぎ しめじ ほうれんそう にんにく オリーブ油 ラフランスゼリー ラフランス缶 グラニュー糖 寒天 牛乳	**11 郷土料理** 島根県の郷土料理を味わう はいがごはん はいが米 かきなます かき かぶ 砂糖 さばの煮食い さば 焼き豆腐 こんにゃく にんじん はくさい ごぼう ねぎ 砂糖 のっぺい汁 鶏肉 油揚げ さといも だいこん にんじん ねぎ こまつな でんぷん 牛乳	**12** りんごの産地について知る 黒パン オニオンスープ たまねぎ にんじん パセリ 米油 マカロニグラタン 鶏肉 えび マカロニ たまねぎ 米油 にんじん ほうれんそう 牛乳 豆乳 小麦粉 脱脂粉乳 バター チーズ パン粉 りんご 牛乳	**13** 大学いもの名前の由来について知る 麦ごはん 精白米 米粒麦 大学いも さつまいも 米油 砂糖 ごま ツナそぼろ まぐろ油漬 まぐろ水煮 凍り豆腐 にんじん しょうが 砂糖 かきたま汁 鶏卵 豆腐 えのきたけ ねぎ こまつな でんぷん 牛乳
16 切干しだいこんの栄養について知る はいがごはん はいが米 ごま酢あえ 切干しだいこん にんじん ごま 砂糖 チキンカレー 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん トマト缶 しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン クミン コリアンダー プルーンはっこう乳	**17** はま菜ちゃん料理コンクール受賞献立を味わう 麦ごはん 精白米 米粒麦 横浜野菜たっぷり豆乳豚汁 豚肉 油揚げ さといも だいこん たまねぎ にんじん こまつな ごぼう しょうが こんにゃく 豆乳 ごま油 ごま みそ 千種焼き 鶏卵 豚肉 ひじき 米油 たまねぎ にんじん 砂糖 牛乳	**18** 豆腐の栄養について知る はいがごはん はいが米 もやしスープ もやし にんじん ねぎ はるさめ ごま油 麻婆豆腐 豆腐 豚肉 乾燥大豆 にんじん しょうが にんにく ねぎ 米油 砂糖 みそ ごま油 でんぷん テンメンジャン トウバンジャン みかん 牛乳	**19 食育の日** 主食・主菜・副菜について知る さつまいもごはん はいが米 さつまいも ごまあえ もやし ほうれんそう ごま 砂糖 ほっけのみぞれあんかけ ほっけ だいこん でんぷん みそ汁 豆腐 油揚げ ねぎ えのきたけ わかめ みそ 牛乳	**20 SKYフェスタ①** リクエスト給食を味わう はいがパン 野菜サラダ キャベツ 砂糖 からあげ 鶏肉 にんにく 小麦粉 でんぷん 米油 スープパスタ ウィンナーソーセージ じゃがいも たまねぎ にんじん トマト缶 マカロニ 牛乳
21(土) SKYフェスタ② はま菜ちゃんのだいこんを味わう きのこごはん（茶飯） はいが米 油揚げ しめじ まいたけ えのきたけ 沢煮椀 豚肉 にんじん ごぼう ねぎ みずな しょうが でんぷん 野菜の旨煮 鶏肉 がんもどき だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう 砂糖 芋ようかん さつまいも 寒天 砂糖 牛乳	**24 振替休業日** 	**25 国際理解** ベトナム料理を味わう ターメリックライス はいが米 ターメリック 野菜炒め 空心菜 キャベツ しめじ にんにく 米油 ヌクマム コムガーの具 鶏肉 たまねぎ にんにく しょうが 砂糖 米油 ヌクマム フォーのスープ 鶏肉 でんぷん たまねぎ もやし セロリ ねぎ しょうが フォー レモン果汁 ヌクマム 牛乳	**26** 季節の食品（さつまいも）を味わう ロールパン ひよこ豆のスープ ベーコン ひよこ豆 たまねぎ キャベツ にんじん にんにく 魚のパン粉焼き カレイ パン粉 オリーブ油 バジル チーズ さつまいものレモン煮 さつまいも 砂糖 レモン果汁 牛乳	**27** 季節の食品（かき）を味わう 麦ごはん 精白米 米粒麦 はま菜ちゃんみそ汁 油揚げ だいこん こまつな ねぎ みそ 肉豆腐 牛肉 豆腐 たまねぎ ねぎ しらたき 春菊 ふ 米油 砂糖 かき 牛乳
30 納豆の栄養について知る 麦ごはん 精白米 米粒麦 みそ汁 油揚げ じゃがいも たまねぎ わかめ みそ ぶりだいこん ぶり だいこん ねぎ しょうが 砂糖 納豆 牛乳				

☆献立について☆



○ 11月の地産地消月間にちなんだ献立を取り入れました。
（横浜野菜たっぷり豆乳豚汁・はま菜ちゃんみそ汁・横浜産だいこんを使用した野菜の旨煮）
○ 郷土料理の献立として東京都の料理（塩ちゃんこ汁・ひじきのつくだ煮）と島根県の料理（さばの煮食い・かきなます）を取り入れました。
○ 食育の日は、はま菜ちゃんを使った献立を取り入れました。（さつまいも・だいこん・ねぎ・ほうれんそう）
○ 国際理解の献立として、ベトナム料理（コムガーの具・フォーのスープ）を取り入れました。
○ 鉄を補うために、こまつなを多く取り入れました。
○ 食物繊維を補うために、さつまいもを多く取り入れました。

SKYフェスタ2日間の給食は、児童生徒の投票で決まった献立です。本校では、毎年SKYフェスタの給食メニューを子どもたちが決めるという活動をしています。今年から発足した「保健給食委員会」の児童生徒たちが中心となってパンの日・ごはんの日で、いくつかの献立の中からひとりひとりが投票できるようにしました。開票作業は、環境委員会と一緒に活動しました。