

れ い わ ね ん が つ よ て い こ ん だ て ひ よ う
令和7年11月予定献立表

福島県立ふたば支援学校

										中・高		しょう 4～6ねん		しょう 1～3ねん	
日	主食 しやしほく	牛乳 ぎゅうにゅう	おかず	おもに血や肉になる たねもの 食べ物		おもに体の調子を整える たねもの 食べ物		おもに熱や力の元になる たねもの 食べ物		エネルギー	エネルギー	エネルギー			
										たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質			
				1群 にく さかな たまご 肉・魚・卵・ まめ 豆・豆製品	2群 ぎゅうにゅう せふく 牛乳・乳製品・ こさな 小魚・海藻	3群 ろく 緑黄色野菜	4群 そ その他の野菜	5群 こ 穀類・いも類 ・砂糖	6群 あ 油脂	脂質	ししつ	ししつ			
3月	文化の日														
4火			とんじる とりくのにしもんやき からしあえ	なまあげ ぶたにく とりも だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	はくさい しいたけ れもんじる	強化米 こめ こんやく	こま あぶら	791 kcal 34.2 g 27.2 g 1.8 g	664 kcal 28.5 g 23.1 g 1.5 g	480 kcal 23.5 g 20.2 g 1.2 g			
5水			ねぎのみそしる ぶたにくとこんさいのいためもの キャベツのこまドレサラダ	もめんどうふ みそ ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	だいこん ねぎ ごぼう キャベツ	強化米 こめ じゃがいも さとう	こまあぶら こまドレッシング	843 kcal 33.4 g 29.4 g 2.2 g	734 kcal 30.3 g 27.0 g 2.1 g	513 kcal 23.1 g 21.7 g 1.6 g			
6木			チキンカレー ブロッコリーサラダ	とりもち とりむね	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あかハプリカ	たまねぎ ブロッコリー ごぼう コーン	強化米 こめ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら	843 kcal 27.5 g 25.4 g 3.2 g	737 kcal 24.9 g 23.6 g 3.0 g	516 kcal 19.2 g 19.2 g 2.2 g			
★かみかみこんだてのひ★11月8日は「いいいば」のひです。太字は「かみかみ」食材です。よく噛んで食べましょう。															
7金			むぎいりキャベツスープ ししゃもフライ にんじんのチーズサラダ	ぶたにく ししゃも だいず ツナ	ぎゅうにゅう フロセスチーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	強化米 こめ おおむぎ さとう	あぶら	826 kcal 28.8 g 26.1 g 2.3 g	690 kcal 23.7 g 22.4 g 1.8 g	492 kcal 19.1 g 18.9 g 1.6 g			
11月10日～14日は地場産物活用週間です。太字は県産食材です。（予定）															
10月			あつあげとだいこんのみそしる ぶたにくとだいずミートのみそいため こまつなのごまあえ	なまあげ みそ ぶたにく だいずミート だいず ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん ごまつな	だいこん キャベツ しいたけ コーン	強化米 さとう	あぶら ねりこま	860 kcal 35.2 g 30.1 g 2.4 g	752 kcal 31.6 g 27.6 g 2.2 g	525 kcal 24.0 g 21.9 g 1.8 g			
11火			カレーピラフ さつまいもポタージュ キャベツのジンジャーサラダ	ベーコン フライドチキン(ど いもあ) ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ おやし	強化米 こめ ごまつな さとう フライドチキン(パン こ こむぎこ)	バター オリーブあぶら あぶら	840 kcal 31.6 g 25.4 g 2.8 g	711 kcal 25.6 g 23.4 g 2.4 g	501 kcal 21.5 g 19.2 g 2.0 g			
12水			なめこじる いわしのうめに だいこんのそぼろに	もめんどうふ みそ いわし だいずミート ぶたひき	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん	強化米 こめ かたくりこ さとう	あぶら	767 kcal 32.4 g 20.9 g 2.3 g	659 kcal 28.3 g 18.7 g 2.0 g	480 kcal 23.2 g 17.0 g 1.7 g			
13木			かぶのみそしる ぶくしめのめくみいため おかかあえ	みそ ぶたにく だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ほうれんどう	かぶ しいたけ キャベツ はくさい	強化米 こめ	マヨネーズ	816 kcal 30.5 g 29.7 g 2.1 g	713 kcal 27.7 g 27.3 g 1.9 g	497 kcal 20.8 g 21.7 g 1.5 g			
14金			みそかけうどん(しる) とりつくね こまつなのびだし おうとう(もも)ホイップヨーグルト	ぶたにく みそ とりつくね(どい にく) ししつ ホイップクリーム	ぎゅうにゅう とりつくね(ひ じき) ししつ ホイップクリーム	にんじん ごまつな	しいたけ たまねぎ おやし キャベツ おうとう	ソフトめん ししつ とりつくね(パンこ こむぎこ さとう)	あぶら	831 kcal 35.7 g 26.1 g 3.0 g	704 kcal 31.2 g 24.3 g 2.8 g	577 kcal 25.8 g 20.8 g 2.1 g			
17月			キャベツとエリンギのとうにゅうみそしる あかうおのさかむしに あますあえ	ぶたにく とうにゅう みそ あかうお だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	エリンギ キャベツ おやし えだまめ	強化米 こめ さとう	あぶら こま	779 kcal 35.4 g 21.7 g 2.3 g	695 kcal 30.5 g 19.8 g 2.0 g	470 kcal 24.6 g 16.6 g 1.6 g			
18火			あぶらあげのみそしる に豆腐 カレーきんぴら	あぶらあげ みそ ぶたにく やきと豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ピーマン	だいこん しらたき えのき しいたけ おやし	強化米 こめ しらたき さとう じゃがいも	あぶら	855 kcal 32.1 g 31.5 g 1.9 g	748 kcal 29.1 g 29.0 g 1.7 g	517 kcal 22.3 g 23.1 g 1.2 g			
★福島健康応援メニュー★汁物は、野菜が70g入り、塩分が1g以下になっています。（中・高）															
19水			コーンごはん とりにくとブロッコリーのクリームシチュー たらのみそマヨやき ツナこんぶサラダ	とりむね だいず たら みそ ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ	ブロッコリー にんじん	コーン たまねぎ キャベツ しらほはなまめペース ト レモンじる	強化米 こめ	バター マヨネーズ あぶら	805 kcal 34.7 g 27.8 g 2.6 g	734 kcal 29.9 g 24.6 g 2.3 g	477 kcal 23.8 g 20.7 g 1.9 g			
20木			はくさいスープ タンドリーチキン ポパイサラダ ラフランスゼリー	はくさい タンドリーチキン ポパイ かつおフレーク	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごまつな ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ コーン	強化米 こめ じゃがいも	あぶら マヨネーズ こま	827 kcal 30.8 g 27.6 g 2.1 g	701 kcal 25.7 g 23.5 g 1.9 g	525 kcal 21.8 g 21.0 g 1.4 g			
21金			ソフトめん かけうどん(しる) ナゲット にんじんサラダ	ぶたにく なると ナゲット(とり にく) おから だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しいたけ はくさい ねぎ えだまめ たまねぎ	ソフトめん ナゲット(パンこ かたくりこ こむぎこ コーンフラワー こ めこ ぶどうとう さとう)	あぶら	782 kcal 36.2 g 23.0 g 2.9 g	622 kcal 29.4 g 19.5 g 2.4 g	514 kcal 24.4 g 17.0 g 1.9 g			
24月	振替休日														
★わしよくこんだてのひ★															
25火			こまつなのみそしる さばのしおやき きざみこんぶのいりに	なまあげ みそ さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう まこんぶ	ごまつな にんじん いんげん	はくさい きりぼしだいこん しいたけ	強化米 こめ さとう	あぶら	808 kcal 34.3 g 28.1 g 2.1 g	710 kcal 28.7 g 23.3 g 1.7 g	494 kcal 23.5 g 20.9 g 1.4 g			
★リクエスト献立の日★小学部3～1のリクエストです。じふんでハンバーガーを作って食べてください。															
26水			コーンスープ ハンバーグ(パティ) キャベツのサラダ みかん	ハンバーグ(どりにく ぶたにく)	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ みかん ハンバーグ(たまねぎ)	パン しらたき ハンバーグ(さとう)	あぶら マヨネーズ	824 kcal 32.1 g 30.0 g 3.0 g	744 kcal 29.1 g 27.7 g 2.8 g	559 kcal 23.2 g 23.2 g 2.1 g			
27木			こんさいスープ てづくりオムレツ ブロッコリーマヨあえ	ミートボール たまご ツナ あじつきおかか	ぎゅうにゅう フロセスチーズ	にんじん ブロッコリー	だいこん ごぼう たまねぎ コーン	強化米 こめ じゃがいも	マヨネーズ	795 kcal 29.4 g 26.5 g 2.3 g	696 kcal 26.5 g 24.5 g 2.2 g	477 kcal 19.9 g 19.4 g 1.7 g			
28金			たんたんめん(しる・ぐ) ハッシュポテト パンパンジー	とりひきにく だいずミート ソフトチキン	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	たまねぎ だいずもやし ねぎ しいたけ コーン もやし	ちゅうかめん ハッシュポテト	ねりこま あぶら こまあぶら こまドレッシング	819 kcal 36.7 g 28.2 g 3.3 g	634 kcal 30.4 g 24.2 g 2.9 g	542 kcal 25.2 g 20.3 g 2.1 g			
学校給食摂取基準										11月 平均栄養価	817 kcal	703 kcal	509 kcal		
中学・高等部エネルギー830kcal											32.8 g	28.4 g	22.7 g		
小学部高学年エネルギー750kcal											26.9 g	24.1 g	20.2 g		
小学部低学年エネルギー530kcal											2.5 g	2.2 g	1.7 g		
※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。															