１１月　給食献立予定表

令和８年度
埼玉県立上尾特別支援学校

日	献立名	主な食品とそのはたらき 【黄】からだの熱や力になる	【赤】からだの血や肉になる	【緑】からだの調子をととのえる	主な調味料・その他	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 小 中・高 たんぱく質ｇ 脂質ｇ
2（月）	ごはん	精白米				
	あじの漬け焼き	三温糖	あじ	しょうが	酒　みりん　しょうゆ	５４４ ６８０
	ひじきと大豆の煮物	三温糖　サラダ油	ひじき　大豆　油揚げ	にんじん　れんこん　いんげん	しょうゆ　みりん かつおだし	
	豚汁	サラダ油	豚肉　とうふ　みそ	大根　にんじん　玉ねぎ　ごぼう	かつおだし	35.8g
	牛乳		牛乳			17.7g
3（火）	文化の日					お手伝いをしよう！
4（水）	タンタン麺（ホット中華麺）	小麦粉			塩　かんすい	
	〃　（汁）	ごま油　ごま	豚肉　みそ　豆乳	しょうが　にんにく　ねぎ 玉ねぎ　もやし　チンゲン菜 にんじん	塩　こしょう　豆板醤　酒 しょうゆ　丸鶏ガラスープ	６０５ ７５６
	高野豆腐かりかり揚げきなこ味	でんぷん　大豆油　三温糖	凍り豆腐　きな粉		塩	30.8g
	牛乳		牛乳			20.8g
5（木）	秋野菜カレーライス（ごはん）	精白米				
	〃　（ルウ）	サラダ油　さつまいも	鶏肉	にんにく　しょうが　玉ねぎ にんじん　れんこん ぶなしめじ　えのきたけ ソニオン	カレールウ　ソース しょうゆ	５８８ ７３５
	大根のマリネ	三温糖　サラダ油		大根　コーン　にんじん キャベツ　赤パプリカ	酢　塩　こしょう ローレルパウダー	22.5g
	牛乳		牛乳			21.1g
6（金）	ゆっぴー＆はっぴー揚げパン（コッペパン）	小麦粉　砂糖　マーガリン 大豆油	小麦たんぱく		塩　イースト　ビタミンC	
	ゆっぴー＆はっぴーパウダー	三温糖	きな粉		抹茶	５９３ ７４１
	ごまマヨサラダ	ごま　ノンエッグマヨネーズ		にんじん　キャベツ　ほうれん草 きゅうり　コーン	しょうゆ	
	ミネストローネ	オリーブ油　じゃがいも	ウインナー	セロリ　にんにく　にんじん 玉ねぎ　キャベツ トマトホールカット	トマトピューレ　赤ワイン 塩　こしょう　コンソメ 乾燥パセリ	23.8g
	牛乳		牛乳			24.7g
9（月）	ゆりの木祭振替休業日					お手伝いをしよう！
10（火）	ごはん	精白米				
	ポテトコロッケ（小学生）	じゃがいも　砂糖　パン粉 でん粉　小麦粉　小麦粉加工品 大豆油　マッシュポテト	豚肉	玉ねぎ	塩　こしょう　しょうゆ パックソース	５９３ ７４１
	ポテトコロッケ（小学生以外）	じゃがいも　砂糖　パン粉 小麦粉　加工でん粉　大豆油	牛肉　粉末卵白	玉ねぎ	塩　香辛料　パックソース	
	野菜の磯マヨネーズ和え	ノンエッグマヨネーズ	かつお節　きざみのり	チンゲン菜　キャベツ　にんじん コーン	しょうゆ	
	味噌けんちん汁	こんにゃく	とうふ　油揚げ　みそ	大根　にんじん　玉ねぎ まいたけ	かつおだし	22.2g
	牛乳		牛乳			26.6g
11（水）	ごはん	精白米				
	麻婆豆腐	ごま油　砂糖　でん粉	豚肉　とうふ　みそ	しょうが　にんにく　玉ねぎ 干し椎茸　にら	豆板醤　中華だし　酒 みりん　しょうゆ	５９８ ７４７
	もやしのサラダ	ごま　三温糖　ごま油		もやし　にんじん　チンゲン菜	しょうゆ　酢　塩	29.1g
	牛乳		牛乳			22.8g
12（木）	深谷にぼうとう風うどん（地粉うどん）	小麦粉	小麦たんぱく		塩	６４７ ８０９
	〃　（汁）	サラダ油　里芋　三温糖　ごま油	豚肉　油揚げ	大根　白菜　にんじん　ねぎ ごぼう　干し椎茸	かつおだし　しょうゆ みりん　酒	
	味噌ポテト	じゃがいも　でん粉　大豆油 三温糖	みそ		みりん	27.3g
	牛乳		牛乳			15.8g
13（金）	ごはん	精白米				
	鰆の中華風照り焼き	ごま油	さわら	ねぎ　しょうが	オイスターソース　酒 みりん　しょうゆ	５３８ ６７３
	４色ナムル	三温糖　ごま油　ごま		もやし　にんじん　キャベツ きゅうり	酢　しょうゆ	
	野菜椀	サラダ油	厚揚げ　みそ	ごぼう　にんじん　大根　玉ねぎ 小松菜	かつおだし	31.2g
	牛乳		牛乳			20.5g
16（月）	東松山焼きとりごはん（ごはん）	精白米				
	〃　（具）	サラダ油　三温糖　ごま	豚肉　みそ	ねぎ　にんにく　しょうが すりおろしりんご	コチュジャン　豆板醤　酒 しょうゆ	５８４ ７３０
	ブロッコリーのごまみそあえ	三温糖　ノンエッグマヨネーズ ごま	ツナ　みそ	ブロッコリー　キャベツ にんじん		
	つみっこ	薄力粉　サラダ油	鶏肉	にんじん　大根　ごぼう　小松菜	かつおだし　塩　みりん しょうゆ　酒	30.7g
	牛乳		牛乳			23.7g

日	献立名	主な食品とそのはたらき			主な調味料・その他	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 小 中・高 たんぱく質ｇ 脂質ｇ
		【黄】からだの熱や力になる	【赤】からだの血や肉になる	【緑】からだの調子をととのえる		
17（火）	小江戸カレーライス（ごはん）	精白米				６２０ ７７５
	〃　（ルウ）	さつまいも　サラダ油	鶏肉	玉ねぎ　にんじん　にんにく しょうが　すりおろしりんご トマトホールカット	カレールウ　カレー粉 ソース チキンブイヨン	
	小松菜の和風サラダ	三温糖　ごま油　白ごま		小松菜　もやし　コーン にんじん	しょうゆ　酢　塩 こしょう	
	柿			柿		23.2g
	牛乳		牛乳			24.7g
18（水）	しゃくし菜チャーハン（ごはん）	精白米				５７０ ７１３
	〃　（具）	サラダ油	豚肉	しょうが　にんじん　ねぎ 杓子菜漬け	酒　しょうゆ　塩 こしょう	
	彩の国サラダ	さつまいも　三温糖　ごま ノンエッグマヨネーズ		ほうれん草　れんこん　にんじん	しょうゆ	
	中華風スープ	はるさめ	鶏肉	白菜　にんじん　きくらげ	中華だし　塩　こしょう しょうゆ	22.8g
	牛乳		牛乳			23.9g
19（木）	ごはん 19日は『食育の日』	精白米				５５９ ６９９
	さばねぎみそ焼き	三温糖	さば　みそ	しょうが　ねぎ	しょうゆ　みりん　酒	
	野菜と鶏肉の煮物	サラダ油　三温糖	鶏肉　厚揚げ	大根　にんじん　いんげん 玉ねぎ	かつおだし　酒　しょうゆ	36.5g
	牛乳		牛乳			23.7g
20（金）	わらじかつ丼（ごはん）	精白米				６０１ ７５１
	〃　（かつ）	薄力粉　パン粉　大豆油　三温糖	鶏肉		塩　こしょう　しょうゆ みりん　酒	
	ごま酢あえ	三温糖　ごま		キャベツ　もやし　にんじん	しょうゆ　酢	
	みそ汁		みそ	玉ねぎ　白菜　大根　ねぎ	かつおだし	34.5g
	牛乳		牛乳			14.8g
23（月）	勤労感謝の日					お手伝いをしよう！
24（火）	キムチ入り味噌ラーメン （ホット中華麺）	小麦粉			塩　かんすい	５５９ ６９９
	〃　（汁）	サラダ油　ごま油　三温糖	豚肉　みそ	にんにく　しょうが　白菜キムチ もやし　玉ねぎ　キャベツ　にら チンゲン菜　にんじん　コーン	鶏ガラスープ　しょうゆ 酒	
	バンバンジーサラダ	三温糖　ごま油　ごま	鶏肉　みそ	キャベツ　きゅうり　もやし	酢　しょうゆ	
	りんご			りんご		30.9g
	牛乳		牛乳			16.7g
25（水）	ごはん	精白米				５５７ ６９６
	もうかざめ柚子立田揚げ	大豆油　でん粉	もうかざめ	ゆず果汁　しょうが	しょうゆ　発酵調味料	
	コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ		キャベツ　きゅうり　にんじん コーン　レモン汁	塩　こしょう	
	みそ汁	さつまいも	油揚げ　みそ	玉ねぎ　いんげん　ぶなしめじ	かつおだし	29g
	牛乳		牛乳			19.6g
26（木）	食パン	小麦粉　砂糖　マーガリン	小麦たんぱく		イースト　塩　ビタミンC	６３４ ７９２
	いちごジャム	砂糖　水あめ		いちご	ペクチン　クエン酸	
	大豆入りミートローフ		豚肉　鶏肉　大豆フレーク	玉ねぎ　にんじん　ピーマン	塩　こしょう　赤ワイン ソース　ケチャップ	
	キャベツのサラダ	ごま油　三温糖		キャベツ　もやし　コーン にんじん	しょうゆ　酢　塩	
	じゃがいものチャウダー	サラダ油　じゃがいも	鶏肉　みそ　牛乳	玉ねぎ　にんじん　チンゲン菜	チキンブイヨン　こしょう クリームシチュールウ	34.2g
	コーヒーミルク	砂糖	生乳　乳製品		コーヒー	28.8g
27（金）	セレクト給食（ごはん）	精白米				５９４ ７４３
	〃（米粉入りナン）	小麦粉　強力粉　米粉　砂糖 なたね油	小麦たんぱく		塩　ショートニング イースト	
	バターチキンカレー	バター　サラダ油	鶏肉　生クリーム　ヨーグルト 牛乳	玉葱　にんにく　しょうが トマトホールカット ソニオン　いんげん	トマトジュース　コンソメ カレー粉　カレールウ	
	秋色スイートサラダ	さつまいも ノンエッグマヨネーズ		かぼちゃ　玉ねぎ	塩　こしょう	26.8g
	牛乳		牛乳			33.4g
30（月）	きのこクリームスパゲティ （スパゲティ）	小麦粉　オリーブ油			塩	５７５ ７１９
	〃　（ソース）	サラダ油　米粉	ツナ　豆乳	マッシュルーム　ぶなしめじ エリンギ　玉ねぎ　ほうれん草 にんじん	コンソメ　塩　こしょう チキンブイヨン	
	甘辛ポテト	じゃがいも　大豆油　三温糖 水あめ			しょうゆ	25.9g
	牛乳		牛乳			18g

＊都合により、献立を変更することがあります。

＊小学部のエネルギー量は中学部・高等部の０．８倍で計算しています。