

# 11月



# 献立表



茨城教育月間



茨城県立北茨城特別支援学校

げつ よう び  
月 曜 日

か よう び  
火 曜 日

すい よう び  
水 曜 日

もく よう び  
木 曜 日

きん よう び  
金 曜 日



## 給食指導目標

### あいさつをきちんとしよう



毎月第3日曜日は「茨城をたべよう Day」、  
それから始まる1週間は「茨城をたべよう  
Week」となっています！

＼今月は“地産地消強化月間”です！



1日

おぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯、牛乳
とりにく こや 鶏肉のパン粉焼き
きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物
たま みそしる 玉ねぎとわかめの味噌汁
757/31.9/25.3/2.6 (Kcal)/(g)/(g)/(g)

4日

5日

6日

7日

8日

ぶんか ひ 文化の日 	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 くろ しるじょうゆや 黒ソイの白醤油焼き かみかみサラダ うみ だいち めぐ じる 海と大地からの恵み汁 703/33.6/17.3/2.1	にく 肉うどん ぎゅうにゅう 牛乳 おさかなハンバーグ キャベツとツナのサラダ 702/33.1/24.3/3.7	ぎゅうにゅう コッペパン、牛乳 とりにく や 鶏肉のマーマレード焼き ビタミンたっぷりサラダ パンプキンスープ 766/33.7/25.7/2.8	おぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯、牛乳 タラのさくさくフライ ごまみそ 胡麻味噌マヨサラダ とうふ あぶらあ みそしる 豆腐と油揚げの味噌汁 772/29.1/26.3/2.4
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

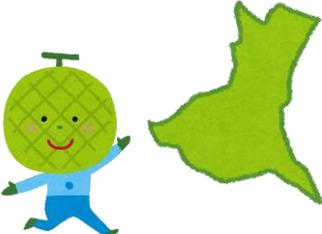
11日

12日

13日

14日

15日

はん べんとうばこ ぎゅうにゅう ご飯(弁当箱)、牛乳 ぶたにく なまあ にもの 豚肉と生揚げの煮物 ブロッコリーのツナ和え しめじとわかめの味噌汁 710/31.5/24.1/2.1	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 かん さいきょうや 寒ボラの西京焼き キャベツとコーンのサラダ にらとじゃが芋の味噌汁 716/31.5/24.1/2.1	けんみん ひ 県民の日 	ぎゅうにゅう コッペパン、牛乳 とりにく 鶏肉のアップルソースがけ ドレッシングサラダ ふわふわスープ 732/31.9/29.2/2.7	おぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯、牛乳 やさい とうふ 野菜とわかめの豆腐よせ キャベツの胡麻酢和え きのこ汁 703/28.5/20.6/2.3
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

「茨城をたべようWeek」～11月20日から26日～

18日

19日



20日 (美味しおデー)

21日

22日 (きたとく祭)

はん べんとうばこ ぎゅうにゅう ご飯(弁当箱)、牛乳 しろみさかな や 白身魚のマスタード焼き れんこんの金平 さつまじる 薩摩汁 707/30.0/13.2/2.4	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 ローズポークコロッケ ごぼうサラダ こまつな みそしる 小松菜の味噌汁 731/22.4/16.2/2.2	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 くろすぶた ブルーベリー黒酢豚 のり あ 海苔チーズ和え うしくやさい しお 牛久野菜の塩こじスープ 783/26.0/18.7/2.4	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 たまご や なっとう 玉子焼き、納豆 さつまいものサラダ はくさい みそしる 白菜の味噌汁 792/30.6/27.6/2.7	れんこんカレーライス(麦ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 げんき 元気サラダ メロンミルクプリン 750/23.1/18.8/2.6
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

25日

26日

27日 (引き渡し訓練)

28日

29日

はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 ほっけフライ ビーンズサラダ とうふ なが みそしる 豆腐と長ねぎの味噌汁 745/31.5/17.5/2.3	おぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯、牛乳 にくづ 肉詰めいなり レモンマヨネーズサラダ ほうれん草の味噌汁 709/27.1/23.9/2.4	こんぶ まっちゃん ご飯、昆布とお抹茶のふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 骨ごといわし あきやさい みそしる 秋野菜の味噌汁 674/28.8/19.6/2.4	ぎゅうにゅう コッペパン、牛乳 ポテトカップのグラタン アスパラガスのサラダ やさい 野菜スープ 744/23.5/32.3/2.8	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 とりにく て や 鶏肉の照り焼き にもの ひじきの煮物 みそけんちん汁 747/30.6/24.4/2.3
-------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

★11月27日は引き渡し訓練のため簡易給食となっています。＊都合により献立の内容を変更することがあります。

★毎日の献立表下に記載されている数字は、中学部の栄養価です。【エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩相当量(g)】