



# 11月こんだて表

結城特別支援学校

月	火	水	木	金
日付	※給食！食分の ◇エネルギー (kcal) ◇たんぱく質 (g) ◇脂質 (g) ◇食塩相当量 (g) を裏面に記載しています。 ※小学部5・6年生の 栄養量です。	<b>★20日は美味しおDay★</b> 全校一斉いばらき美味しお給食 茨城県内の小・中学校、特別支援学校で 同じ献立のメニューです。 美味しく減塩、こくうま給食を味わいましょう♪ ※主食の関係で21日の提供になります。		
3	4	5	6	7
文化の日	チキンサラダ ならまんじゅう しょうゆラーメン ホットちゅうか	おかかあえ アジフライ ごはん すいとんじる	カルちゃんサラダ とりにくのアップルソース ほうれんそうクリームスープ こくとうパン	なっとう やさいのごまあえ あつやきたまご おぎ のっぺい ごはん
10	11	12	13	14
おやこどん (ごはん) さつまいも みそけんちんじる	ポテトサラダ しゅうまい ジャーチャーうどん ソフトメン	ごまじゃこサラダ にくじゃが ごはん わかめのみそしる	いばらきけんみんの日 やきにく ぎょうざ ごはん ちゅうかスープ	
17	18	19	20	21
★いばらきをたべよう Week				
ヨーグルト さつまいもサラダ こんさいキーマカレー (ごはん)	だいがくいも とりにくのてりやき いばらきのめぐみうどん ソフトメン	れんこんサラダ ぶたにくのにんにくやき ごはん とりじる	きゃべつサラダ いばらきシチュー こめこパン	いばらきガパオライス (ごはん) ひとくちやきいも はるさめスープ
24	25	26	27	28
振替休日	ゼリー きりぼしサラダ ミートソーススパゲッティ	ビーンズサラダ ほっけのしおやき ごはん とんじる	ツナサラダ ハムステーキ チョコベースト コッペパン	いそかあえ イカリングフライ ごはん とうふチゲ
今月の茨城県の食材 米 牛乳 白菜 大根 長ねぎ 鶏卵 豚肉 鶏肉 チンゲンサイ 大豆 れんこん さつまいも				
いばらきをたべよう Week 茨城の食材を多く使用した献立です。 どんな食材が使われているでしょう？				