

令和3 年度 大阪府立東淀川支援学校

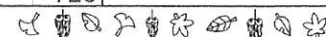
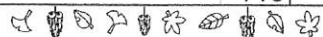
[illegible]



2021年11月18日(木)		2021年11月19日(金)		2021年11月22日(月)		2021年11月24日(水)		2021年11月25日(木)		2021年11月26日(金)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138
【ごはん】 おおさかさんまい	313	【はいがごはん】 はいがまい	313	【はいがごはん】 はいがまい	313	【黒糖ツイストパン】 ★黒糖パン	344	【はいがごはん】 はいがまい	313	【ハヤシライス】 はいがまい	602
【牛肉の甘辛炒め】 牛肉 玉葱 にんじん 青ピーマン こいくちしょうゆ 酒 本みりん 上白糖 綿実油 ごま(いり)	193	【油淋鶏】 鶏肉 食塩 こしょう混合 薄力粉 かたくり粉 水 綿実油 しょうが にんにく 白ねぎ パセリ(乾) 米酢 酒 こいくちしょうゆ 上白糖 ごま油 水	260	【鮭の漬け焼き】 さけ 酒 こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 【ひじきの炒め煮】 牛肉 干ひじき(ステンレス釜、乾) にんじん さんどまめ ごま油 こいくちしょうゆ 上白糖 昆布だし かつお加工品(削り節) 水	121	【手作りコーンコロッケ】 じゃがいも ショルダーベーコン 玉葱 とうもろこし(冷凍) 食塩 薄力粉 ★たまご パン粉(乾燥) 綿実油 ウスターソース トマトケチャップ	256	【ゆかりふりかけ】 ゆかりふりかけ 【鶏肉の治部煮】 鶏肉 酒 こいくちしょうゆ かたくり粉 板こんにやく はくさい 玉葱 かぶ にんじん 干し椎茸 さんどまめ(冷凍) 焼きふ(観世ふ) 上白糖 本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 削り節・昆布だし	4	牛肉 じゃがいも 玉葱 にんじん グリーンピース(冷凍) セロリー 綿実油 トマトピューレ トマトケチャップ ローレル(粉) 食塩 白こしょう デミグラスソース 濃厚ソース ウスターソース 薄力粉 綿実油 水	205
【みずなのみそ汁】 おつゆふ キャベツ じゃがいも にんじん きょうな 赤みそ 白みそ 昆布だし 削り節 水	83	【茹で野菜】 チンゲンツアイ にんじん 食塩 【中華スープ】 玉葱 もやし 干し椎茸 はくさい 葉ねぎ しょうが うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう 中華だし 鳥がらだし ごま油 かたくり粉 水	8	【しろなのみそ汁】 ★木綿豆腐 おおさかしろな 西洋かぼちゃ えのきたけ 赤みそ 白みそ 昆布だし 削り節 水	81	【人参と三度豆のグラッセ】 にんじん さんどまめ 上白糖 食塩 ★有塩バター 水 【ミネストローネ】 鶏肉 にんじん 玉葱 セロリー キャベツ 金時豆(ゆで) にんにく パセリ オリーブ油 トマト缶詰(ダイス) トマトケチャップ 上白糖 食塩 白こしょう ローレル(粉) うすくちしょうゆ コンソメ(粉末) 鳥がらだし 水	31	【小松菜の煮びたし】 こまつな ★油揚げ かつお昆布だし 酒 うすくちしょうゆ 本みりん 【梨ゼリー】 和梨ゼリー	42	【キャベツのツナサラダ】 まぐろ缶詰(油漬フレーク) キャベツ とうもろこし(冷凍) きゅうり 上白糖 食塩 レモン(果汁、生) 白ワインビネガー うすくちしょうゆ	63
おおさかさんまい 大阪産米を 使用しています	727		759		712		860	なし果汁(国内製造)、糖類(ぶどう糖、 果糖ぶどう糖液糖、果糖、砂糖)、ゲル 化剤(増粘多糖類)、乳酸Ca、酸味料、 香料、ビタミンC、クエン酸鉄Na	746		803

きょうどりょうり
郷土料理
— 石川県 —

2021年11月10日(水)		2021年11月11日(木)		2021年11月12日(金)		2021年11月15日(月)		2021年11月16日(火)		2021年11月17日(水)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138	【牛乳】 ★牛乳	138
【はいがごはん】 はいがまい	313	【はいがごはん】 はいがまい	313	【イタリアンスパゲッティ】 スパゲッティ	368	【はいがごはん】 はいがまい	313	【おさつパン】 ★おさつパン	355	【はいがごはん】 はいがまい	313
【さばのしょうが煮】 まさば しょうが こいくちしょうゆ 酒 本みりん 上白糖 水	203	【関東煮 ◎うずら卵除去食】 ★うずら卵(水煮缶詰) 鶏肉 ちくわ ★厚揚げ じゃがいも だいこん にんじん 板こんにやく 上白糖 黒砂糖 本みりん 食塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 削り節 水	222	オリーブ油 豚肉 にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) 青ピーマン 綿実油 食塩 こしょう混合 にんにく しょうが トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース		【肉味噌炒め】 豚ひき肉 青ピーマン キャベツ たけのこ(水煮缶詰) ぶなしめじ にんじん しょうが 綿実油 こいくちしょうゆ 上白糖 テンメンジャン 酒	167	【鶏肉のカレーチーズやき◎チーズ除去食】 鶏肉 青ピーマン 食塩 白こしょう カレー粉 薄力粉 ★ナチュラルチーズ 【かぶのコンソメスープ】 豚肉 かぶ にんじん 玉葱 セロリー パセリ 綿実油 鳥がらだし コンソメ(粉末) 食塩 本みりん うすくちしょうゆ 水	157	【さわらのゆず味噌かけ】 さわら 食塩 酒 白みそ ゆず(果汁、生) 本みりん 上白糖 水	149
【わかめとはくさいのみそ汁】 ★油揚げ カットわかめ はくさい 玉葱 葉ねぎ 赤みそ 白みそ 昆布だし かつおだし 水	61	【ほうれん草の磯香あえ】 ほうれんそう はくさい もやし(細) にんじん 味付けのり 本みりん うすくちしょうゆ		【5種豆と雑穀のサラダ】 西洋かぼちゃ 玉葱 ショルダーベーコン ★五種豆と五穀 ★和風ドレッシング(個装)	86	【かきたま汁◎卵除去食】 ★たまご 鶏肉 生しいたけ チンゲンツァイ じゃがいも りよくとうもやし うすくちしょうゆ 食塩 かたくり粉 昆布だし 削り節 水	95		【みぞれ汁】 だいこんおろし(冷) にんじん ぶなしめじ ★厚揚げ 根みつば しょうが うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 昆布だし 削り節 かたくり粉 水	87	
【だいこんのきんぴら】 だいこん にんじん つきこんにやく こいくちしょうゆ 上白糖 酒 ごま油	36	【のりかつおふりかけ】 のりかつおふりかけ	3	和風ドレッシング：食用植物 油脂（国内製造）、玉ねぎ、 糖類（砂糖、水あめ）、たん 白加水分解物、醸造酢、還元 水あめ、発酵調味料、ブルー ン、かつお節エキス、にんに く、魚醤、酵母エキス、酵 母エキスパウダー、赤ピーマ ン、きのこエキス、しょう が、増粘剤（キサンタンガ ム）	124	【あじつけのり】 あじつけのり	5		【ほうれん草のごま和え】 ほうれんそう もやし(細) にんじん ごま(いり) ごま(すり) うすくちしょうゆ 上白糖	29	
	751		700		716		713		723		716



2021年11月30日(火)	
献立名/食品名	kcal
【牛乳】	138
★牛乳	
【はいがごはん】	313
はいがまい	
【鶏肉のゆず塩焼き】	155
鶏肉	
酒	
ゆず(果汁、生)	
食塩	
【じゃこ豆】	111
★ちりめんじゃこ	
★大豆(国産、乾)	
かたくり粉	
調合油	
上白糖	
こいくちしょうゆ	
ごま(いり)	
【じゃがいものみそ汁】	85
★油揚げ	
じゃがいも	
玉葱	
にんじん	
カットわかめ	
赤みそ	
白みそ	
昆布だし	
削り節	
水	
	802

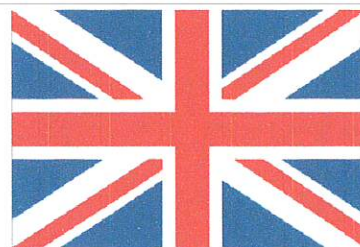
いしかわけん きょうどりょうり 石川県の郷土料理



11月25日の献立は、石川県の郷土料理「治部煮」です。江戸時代、加賀藩の土地にはカモが多く飛んできたので、「治部煮」はカモの肉で作ることの多い料理でした。「治部煮」という名前は岡部治部衛門という人が朝鮮から伝えた料理だからという説、煮ているときに「じぶじぶ」という音がするからという説などがあります。江戸時代にキリスト教の宣教師が伝えたポルトガル料理が、日本風になった料理ともいわれています。



せかい りょうり 世界の料理 イギリス



11月4日の献立は、イギリスの料理「フィッシュアンドチップス」です。イギリスを代表する料理の一つです。たらなどの白身魚のフライに、棒状のポテトフライを添えたもの。イギリスではファーストフードとして親しまれ、長い歴史があります。

※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。

さかな かんじ 魚への漢字

なん よ 何と読むの?!

① 鯖	② 鰯	③ 鰹
④ 鱈	⑤ 鯉	

① 鯖 ② 鰯 ③ 鰹 ④ 鱈 ⑤ 鯉

つぎ さかな からだ なが じゅん 次の魚を体の長い順に

ばん ごう 1～4の番号を か 書いてみよう!

トビウオ	マグロ
カタクチイワシ	カツオ

① マグロ (クロマダロは体長約3m) ② カツオ (体長約1m) ③ トビウオ (体長約30～50cm) ④ カタクチイワシ (体長約20cm)