11月　給食献立表

令和6 年度 大阪府立東淀川支援学校

2024年11月 1日(金)		2024年11月 5日(火)		2024年11月 6日(水)		2024年11月 7日(木)		2024年11月 8日(金)		2024年11月11日(月)	
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】	126	**【牛乳】**	126	**【牛乳】**	126	**【コアコアのむヨーグルト】**	157	**【牛乳】**	126	**【牛乳】**	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★コアコアのむヨーグルト		★牛乳		★牛乳	
【ごはん(健康米)】	301	**【1/2コッペパン】**	139	**【まいたけごはん】**	413	**【ごはん(健康米)】**	301	**【ごはん(健康米)】**	301	**【ごはん(健康米)】**	301
金賞健康米		★コッペパン		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米	
【豚肉(ぶたにく)のしょうがいため】	173	**【焼(や)きそば】**	375	牛ばら肉		**【鰆(さわら)の塩麹(しおこうじ)焼(や)き】**	135	**【鶏肉(とりにく)のから揚(あ)げ】**	239	**【しそこんぶ】**	3
豚肉		焼きそば用中華麺(油引き)		まいたけ		さわら		鶏肉		しそこんぶふりかけ	
青ピーマン		豚肉		干し椎茸		塩麹		にんにく		**【鶏肉(とりにく)の治部煮(じぶに)】**	200
玉葱		キャベツ		綿実油		酒		しょうが		鶏肉	
しょうが		玉葱		にんじん		**【みぞれ汁(じる)】**	85	食塩		酒	
上白糖		青ピーマン		うすくちしょうゆ		だいこんおろし(冷)		白こしょう		こいくちしょうゆ	
本みりん		にんじん		本みりん		にんじん		酒		かたくり粉	
こいくちしょうゆ		ウスターソース		酒		ぶなしめじ		薄力粉		板こんにゃく	
酒		濃厚ソース		食塩		★厚揚げ		かたくり粉		はくさい	
綿実油		白こしょう		酒		根みつば		綿実油		玉葱	
【キャベツのみそ汁(しる)】	55	食塩		三温糖		しょうが		**【ブロッコリーおかかあえ】**	21	かぶ	
おつゆふ		綿実油		本みりん		うすくちしょうゆ		ブロッコリー(冷凍)		にんじん	
キャベツ		**【わかめスープ】**	60	こいくちしょうゆ		本みりん		糸かつお		干し椎茸	
玉葱		カットわかめ		削り節・昆布だし		食塩		こいくちしょうゆ		しゅんぎく	
にんじん		★木綿豆腐		**【どさんこ汁(じる)】**	145	昆布だし		本みりん		焼きふ(観世ふ)	
葉ねぎ		鶏肉		豚肉		削り節		食塩		上白糖	
赤みそ		かたくり粉		酒		かたくり粉		**【はくさいのみそ汁(しる)】**	86	本みりん	
白みそ		チンゲンツァイ		★木綿豆腐		水		豚肉		こいくちしょうゆ	
煮干しだし		干し椎茸		じゃがいも		**【ほうれん草(そう)のごま和(あ)え】**	31	酒		うすくちしょうゆ	
削り節		にんじん		玉葱		ほうれんそう		玉葱		食塩	
水		食塩		とうもろこし(冷凍)		りょくとうもやし		はくさい		削り節・昆布だし	
【牛(ぎゅう)ひじきそぼろ】	58	白こしょう		りょくとうもやし		にんじん		だいこん		**【小松菜(こまつな)の煮(に)びたし】**	44
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)		うすくちしょうゆ		葉ねぎ		ごま(いり)		にんじん		こまつな	
牛ひき肉		本みりん		赤みそ		ごま(すり)		えのきたけ		キャベツ	
しそ葉		鳥がらだし		白みそ		うすくちしょうゆ		赤みそ		★油揚げ	
ごま(いり)		水		★有塩バター		上白糖		白みそ		かつお昆布だし	
上白糖				昆布だし		かつお昆布だし		昆布だし		酒	
うすくちしょうゆ				削り節				削り節		うすくちしょうゆ	
本みりん				水				水		本みりん	
酒				**【即席漬(そくせきづ)け】**	18						
水				きゅうり							
				にんじん							
				キャベツ							
				しょうが							
				こいくちしょうゆ							
				本みりん							
	713		700		702		709		773		674

しそこんぶふりかけ：昆布、塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢)、煎り米、砂糖、食塩、青のり、酵母エキス、酸味料

郷土料理(きょうどりょうり)

― 石川県(いしかわけん) ―

2024年11月12日(火)		2024年11月13日(水)		2024年11月14日(木)		2024年11月15日(金)		2024年11月18日(月)		2024年11月19日(火)	
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】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ごはん(健康米)】	301	【ごはん(健康米)】	301	【イタリアンスパゲッティ】	435	【ごはん(健康米)】	301	【ごはん(健康米)】	301	【大阪産ごはん】	301
金賞健康米		金賞健康米		スパゲッティ		金賞健康米		金賞健康米		大阪産米	
【マーボーなす】	196	【カラスカレイのレモンじょうゆかけ】	114	オリーブ油		【れんこんの甘辛いため】	160	【鶏団子とやさいの豆乳汁】	212	【豚キムチいため】	260
牛ひき肉		スキンレスカレイ		豚肉		豚肉		鶏ひき肉		豚肉	
豚ひき肉		食塩		にんじん		れんこん		食塩		はくさい(キムチ漬け)	
なす		酒		玉葱		にんじん		しょうが		玉葱	
玉葱		薄力粉		マッシュルーム(水煮缶詰)		玉葱		れんこん		白ねぎ	
にら		レモン(果汁、生)		青ピーマン		ごぼう		葉ねぎ		しょうが	
白ねぎ		上白糖		綿実油		干し椎茸		酒		にんにく	
にんじん		本みりん		食塩		綿実油		タケヤみそ		酒	
干し椎茸		酒		こしょう混合		酒		こいくちしょうゆ		こいくちしょうゆ	
しょうが		うすくちしょうゆ		にんにく		うすくちしょうゆ		かたくり粉		食塩	
にんにく		こいくちしょうゆ		しょうが		こいくちしょうゆ		削り節		上白糖	
綿実油		水		トマトケチャップ		三温糖		水		コチジャン	
赤だし味噌		【しろなのみそ汁】	110	トマトピューレ		本みりん		★絹厚揚げ(冷凍)		ごま油	
トウバンジャン		鶏肉		ウスターソース		削り節・昆布だし		はくさい		【豆腐のスープ】	54
酒		りょくとうもやし		【かぶのコンソメスープ】	79	かたくり粉		にんじん		★木綿豆腐	
上白糖		玉葱		鶏肉(もも皮つき)		【みずなのみそ汁】	106	ぶなしめじ		にら	
こいくちしょうゆ		にんじん		白ワイン		おつゆふ		だいこん		玉葱	
オイスターソース		おおさかしろな		かぶ		鶏肉		酒		えのきたけ	
テンメンジャン		赤みそ		にんじん		キャベツ		本みりん		カットわかめ	
ごま油		白みそ		玉葱		じゃがいも		うすくちしょうゆ		食塩	
かたくり粉		昆布だし		セロリー		にんじん		ごま(いり)		鳥がらだし	
水		削り節		パセリ		きょうな		★豆乳		うすくちしょうゆ	
【チンゲンサイのスープ】	55	水		おおむぎ(押麦)		赤みそ		きょうな		ごま油	
鶏肉		【五目豆】	72	綿実油		白みそ		【じゃがいものきんぴら】	156	水	
チンゲンツァイ		★大豆(国産)		鳥がらだし		昆布だし		じゃがいも		【もやしのナムル】	44
りょくとうもやし		にんじん		コンソメ(粉末)		削り節		綿実油		りょくとうもやし	
葉ねぎ		れんこん		食塩		水		牛肉		にんじん	
食塩		角切り昆布		本みりん		【味付けのり】	5	つきこんにゃく		こまつな	
白こしょう		グリンピース(冷凍)		うすくちしょうゆ		味付けのり		さんどまめ(冷凍)		ごま(すり)	
酒		上白糖		水				かつおだし		穀物酢	
本みりん		うすくちしょうゆ		【りんごのクラフティ】	112			ごま油		こいくちしょうゆ	
うすくちしょうゆ		本みりん		りんご(缶詰)				三温糖		三温糖	
鳥がらだし		水		薄力粉				本みりん		ごま油	
水				★たまご				酒		食塩	
【のり塩ポテト】	57			★生クリーム				こいくちしょうゆ			
じゃがいも				上白糖							
食塩				コーンフレーク							
あおのり											
綿実油											
										大阪産米を使用しています	
	735		723		752		698		795		785

2024年11月20日(水)		2024年11月21日(木)		2024年11月22日(金)		2024年11月25日(月)		2024年11月26日(火)		2024年11月27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】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ごはん(健康米)】	301	【ハヤシライス】	573	【ごはん(健康米)】	301	【ごはん(健康米)】	301	【ジャンバラヤ(アメリカ)】	420	【ごはん(健康米)】	301
金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米	
【さばのしょうが煮】	179	豚肉		【関東煮◎卵】	223	【豚肉のごまだれやき】	159	パプリカ(粉)		【鯵の南蛮漬け】	186
		赤ワイン						食塩			
まさば		マッシュルーム(水煮缶詰)		鶏肉		豚肉		こしょう混合		まあじ	
しょうが		玉葱		ちくわ		玉葱		オリーブ油		酒	
こいくちしょうゆ		にんじん		★厚揚げ		にんじん		白ワイン		白こしょう	
酒		グリンピース(冷凍)		★うずら卵(水煮缶詰)		青ピーマン		ウィンナー		食塩	
本みりん		セロリー		じゃがいも		綿実油		鶏肉		薄力粉	
上白糖		綿実油		だいこん		ごま(ねり)		青ピーマン		かたくり粉	
水		トマトピューレ		にんじん		上白糖		玉葱		綿実油	
【わかめとはくさいのみそ汁】	43	トマトケチャップ		板こんにゃく		本みりん		にんにく		玉葱	
		ローレル(粉)		上白糖		こいくちしょうゆ		セロリー		青ピーマン	
カットわかめ		食塩		黒砂糖		ごま(いり)		トマト缶詰(ダイス)		赤ピーマン	
はくさい		白こしょう		本みりん		【鶏肉と大根のはるさめ煮】	154	トマトケチャップ		黄ピーマン	
玉葱		デミグラスソース		食塩				コンソメ(粉末)		米酢	
にんじん		濃厚ソース		こいくちしょうゆ		鶏肉		【コールスローサラダ】	80	上白糖	
葉ねぎ		ウスターソース		うすくちしょうゆ		だいこん		キャベツ		こいくちしょうゆ	
赤みそ		薄力粉		削り節		たけのこ(水煮)		きゅうり		食塩	
白みそ		綿実油		水		にんじん		にんじん		レモン(果汁、生)	
昆布だし		水		【ほうれん草の磯香あえ】	23	しょうが		とうもろこし(カーネル冷凍)		ごま油	
かつおだし		【キャベツのバジル風味サラダ】	61			干し椎茸		★エッグケアドレッシング(小袋)		【ひじきの炒め煮】	54
水				ほうれんそう		こまつな		【たまごスープ ◎卵】	63		
【切干し大根の炒め煮】	65	まぐろ缶詰(油漬フレークライト)		はくさい		葉ねぎ				豚肉	
		キャベツ		りょくとうもやし		緑豆はるさめ		★たまご		酒	
★油揚げ		とうもろこし(カーネル冷凍)		にんじん		こいくちしょうゆ		かたくり粉		干ひじき(ステンレス釜、乾)	
切干しだいこん		きゅうり		もみのり		うすくちしょうゆ		玉葱		にんじん	
にんじん		上白糖		本みりん		上白糖		じゃがいも		★油揚げ	
さんどまめ(冷凍)		食塩		うすくちしょうゆ		酒		にんじん		綿実油	
綿実油		白ワインビネガー		【のりかつおふりかけ】	4	食塩		こまつな		こいくちしょうゆ	
上白糖		うすくちしょうゆ		のりかつおふりかけ		鳥がらだし		パセリ		上白糖	
本みりん		バジル(パイル)				水		食塩		昆布だし	
うすくちしょうゆ		【ぶどうゼリー】	39			とうがらし(粉)		うすくちしょうゆ		削り節	
こいくちしょうゆ		ぶどうゼリー				【味付けのり】	5	白ワイン		水	
削り節・昆布だし								上白糖		【かぼちゃのみそ汁】	69
						味付けのり		鳥がらだし			
								水		にんじん	
										カットわかめ	
										西洋かぼちゃ	
										だいこん	
										生しいたけ(菌床栽培、生)	
										えのきたけ	
										赤みそ	
										白みそ	
										昆布だし	
										削り節	
										水	
								世界の料理			
								― アメリカ ―			
	714		799		677		745		689		736

ぶどうゼリー:ぶどう還元果汁(アメリカ製造)、ポリデキストロース(食物繊維)、砂糖、果糖/加工デンプン、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、V.C、香料、ピロリン酸鉄

のりかつおふりかけ:昆布、塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢)、煎り米、砂糖、食塩、青のり、酵母エキス、酸味料

2024年11月28日(木)		2024年11月29日(金)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	**【牛乳】**	126
★牛乳		★牛乳	
【黒糖バンズ】	344	**【中華丼】**	457
★黒糖パン		金賞健康米	
【マーマレードチキン】	178	豚肉	
鶏肉		チンゲンツァイ	
玉葱		にんじん	
しょうが		はくさい	
白ワイン		玉葱	
マーマレード(高糖度)		青ピーマン	
こいくちしょうゆ		生しいたけ(菌床栽培、生)	
米酢		綿実油	
【きのこのクリームシチュー】	154	にんにく	
ウィンナー		しょうが	
じゃがいも		食塩	
にんじん		白こしょう	
玉葱		こいくちしょうゆ	
ぶなしめじ		うすくちしょうゆ	
マッシュルーム(水煮缶詰)		上白糖	
エリンギ		中華だし	
さんどまめ(冷凍)		かたくり粉	
オリーブ油		水	
とうもろこし缶詰(クリーム)		**【厚揚げの生姜醤油かけ】**	92
アレルゲンフリーシチューフレーク			
コンソメ(粉末)		★絹厚揚げ(冷凍)	
★豆乳		しょうが	
鳥がらだし		上白糖	
水		こいくちしょうゆ	
		水	
		【やさいゼリー】	45
		野菜ゼリー	
	802		720

やさいゼリー:にんじん還元果汁(日本製)、オレンジ還元果汁、砂糖、果糖/ゲル化剤(増粘多糖類)、ビタミンC、酸味料、香料、β-カロチン、ピロリン酸鉄

世界の料理 アメリカ【11月26日】

ジャンバラヤとは、アメリカ南部のルイジアナ州の料理で、米や肉、野菜などを使ったトマト味のスパイシーなご飯料理の一つです。ジャンバラヤの起源は、スペイン料理のパエリアといわれています。

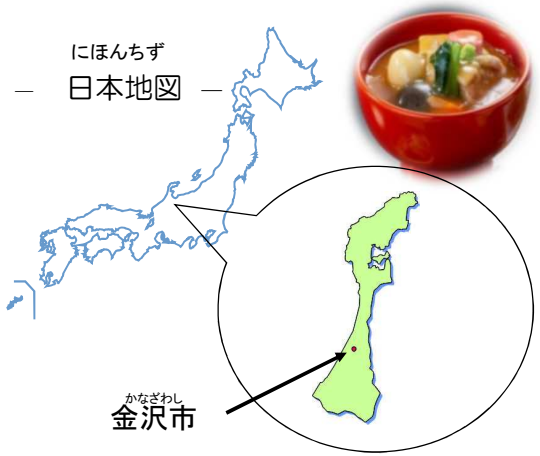
魚へんの漢字 何と読むの?!

① 鯖	② 鰯	③ 鯵
④ 鱈	⑤ 鰹	

答え ①さば ②いわし ③あじ ④たら ⑤かつお

石川県の郷土料理【11月11日】

11月11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。



※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。