

| 日         | 主食<br>きいろ   | ミルク<br>あか   | こんだてめい               | きいろ<br>ねつやちからのもと            | あか<br>からだをつくるもと   | みどり<br>からだのちょうしをととのえる                       | ちょうみりよう                                | エネルギー<br>タンパク質<br>脂質 |  |
|-----------|---|---|----------------------|-----------------------------|-------------------|---|--|----------------------|--|
| 1<br>(金)  |    |    | きのこごはん               |                             | とりにく あぶらあげ        | にんじん しめじ まいたけ                               | かつおだし しょうゆ<br>みりん さけ                   | 664                  |  |
|           |   |   | とんじる                 | さといも こんにやく                  | ぶたにく みそ           | ごぼう だいこん にんじん<br>たまねぎ                       | かつおだし さけ                               | 24.2                 |  |
|           |   |   | だいがくいも               | さつまいも あぶら さとう<br>かたくりこ みずあめ |                   |   | しょうゆ                                   | 16.8                 |  |
| 5<br>(火)  |    |    | あつあげのオイスターいため        | かたくりこ あぶら                   | あつあげ ぶたにく         | チンゲンサイ にんじん エリンギ<br>たまねぎ しょうが にんにく          | がらだし しょうゆ<br>オイスターソース<br>ちゅうかだし さけ     | 635                  |  |
|           |   |   | ビーフンスープ              | ビーフ                         | とりにく              | にんじん たまねぎ ねぎ<br>にんにく しょうが たけのこ<br>ほししいたけ    | ちゅうかだし しお<br>しょうゆ こしょう                 | 33.1<br>20.9         |  |
| 6<br>(水)  |    |    | おやこどん                | さとう かたくりこ                   | とりにく あぶらあげ<br>たまご | たまねぎ にんじん                                   | かつおだし みりん<br>しょうゆ                      | 607                  |  |
|           |   |   | はくさいのおかかあえ           |                             | いとかつお             | はくさい えのき                                    | しょうゆ かつおだし                             | 25.7                 |  |
|           |   |   | りんごゼリー               |                             | いとかつお             | りんごゼリー                                      |  | 15.7                 |  |
| 7<br>(木)  |    |    | 大阪産(おおさかさん)<br>シチュー  | さといも コーンスターチ                | とりにく              | ほうれんそう しめじ                                  | がらだし しお ワイン<br>コンソメ ホワイト<br>シチューのもと    | 656<br>27.3<br>21.8  |  |
|           |   |   | ハンバーグ                |                             |                   | ハンバーグ                                       |  |                      |  |
|           |   |   | だいこんとにんじんの<br>マリネ    | さとう オリーブオイル                 |                   | だいこん にんじん<br>レモンかじゅう                        | す しお                                   |                      |  |
| 8<br>(金)  |    |    | ざっこくごはん              | ざっこく                        |                   |   |  | 617<br>29.9<br>22.3  |  |
|           |   |   | さばのみそに               | さとう                         | さば みそ             | しょうが ねぎ                                     | さけ みりん<br>しょうゆ                         |                      |  |
|           |   |   | とうふときのこのすましじる        |                             | とうふ               | えのき しめじ はくさい みつば                            | かつおこんぶだし<br>しょうゆ みりん                   |                      |  |
| 9<br>(土)  |  |  | キーマカレー               | あぶら                         | ぶたにく              | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん ビーマン                 | がらだし ソース<br>カレーウ<br>ケチャップ              | 627<br>22.1<br>16.0  |  |
|           |   |   | やさいサラダ<br>(ごまドレッシング) | ごまドレッシング                    |                   | キャベツ にんじん ブロッコリー<br>とうもろこし                  | しお                                     |                      |  |
| 12<br>(火) |  |  | チャーハン                |                             | やきぶた              | にんじん たまねぎ                                   | ちゅうかだし<br>しょうゆ さけ                      | 596<br>24.4<br>16.4  |  |
|           |   |   | しゅうまい                |                             | しゅうまい             |   |  |                      |  |
|           |   |   | ちゅうかごもくスープ           | はるさめ かたくりこ                  |                   | たまねぎ チンゲンサイ<br>にんじん ほししいたけ はくさい             | がらだし しょうゆ<br>さけ しお                     |                      |  |
| 13<br>(水) |  |  | とうふあんかけごはん           | さとう かたくりこ                   | とりにく とうふ          | しいたけ にんじん しょうが<br>ほうれんそう                    | かつおだし みりん<br>しょうゆ                      | 558<br>25.2<br>13.5  |  |
|           |   |   | こんさいのみそしる            | さといも                        | みそ                | ごぼう にんじん だいこん<br>はくさい ねぎ                    | かつおだし さけ                               |                      |  |
| 14<br>(木) |  |  | リヨネーズポテト             | じゃがいも<br>オリーブオイル            | ウィンナー             | たまねぎ にんじん とうもろこし<br>パセリ さやいんげん にんにく         | しお コンソメ                                | 542<br>22.9<br>18.2  |  |
|           |   |   | ミネストローネ              | さとう                         | ベーコン              | キャベツ にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム トマトかん にんにく<br>パセリ | ケチャップ ビューレ<br>ソース がらだし ワ<br>イン しお こしょう |                      |  |
| 15<br>(金) |  |  | ぶたにくのやながわふうに         | さとう かたくりこ                   | ぶたにく たまご          | ごぼう たまねぎ にんじん<br>ほししいたけ                     | かつおだし しょうゆ<br>みりん                      | 584<br>25.7<br>15.8  |  |
|           |   |   | けんちんじる               | さといも                        |                   | だいこん しめじ にんじん<br>こまつな                       | かつおこんぶだし<br>さけ みりん しょう<br>ゆ しお         |                      |  |
| 18<br>(月) |  |  | かんこくふうすきやき           | さとう ごまあぶら<br>しらたき ごま        | ぶたにく とうふ          | はくさい にんじん ねぎ<br>たまねぎ にんにく しょうが              | しょうゆ さけ<br>コチュジャン                      | 625<br>31.0<br>19.2  |  |
|           |   |   | ビーフンのちゅうかサラダ         | さとう さとう<br>ごまあぶら            | ハム わかめ            | きゅうり キャベツ にんじん                              | しょうゆ す                                 |                      |  |

中学  
部の  
生徒  
が  
考  
え  
た  
献  
立

11月7日(木)は、

中学部の生徒たちが考えた献立です！！

この日の献立の「大阪産シチュー」は、中学部1年生の食育の授業で生徒が考えたオリジナル献立です。食育の授業の中で学んだ「赤・黄・緑の食べ物」を取り入れた献立になっています。ポイントは「大阪産の食材(里芋)を使ったシチューです。お肌がツヤツヤになる。筋肉モリモリになる。」ということです。シチューとハンバーグを一緒に食べてみてくださいね。お楽しみに☆



11月28日(木)

世界の料理(ドイツ・ベルギー・オランダ等)

「ミートローフ」

ミートローフとは、味付けをしたひき肉を型に入れて焼いた肉料理のことです。ローフとは、食パンを焼く時の型に由来すると言われています。ドイツ・ベルギー・オランダなどの伝統料理となっています。給食では、1人分ずつアルミカップに入れて焼きます。ケチャップ風味のソースをかけていただきます。



\* 献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

| 日         | 主食  | ミルク | こんだてめい                      |             | きいろ               | あか                   | みどり  | ちょうみりよう                           | エネルギー<br>タンパク質<br>脂質 |
|-----------|-----|-----|-----------------------------|-------------|-------------------|----------------------|--|-----------------------------------|----------------------|
|           | きいろ | あか  |                             |             | ねつやちからのもと         | からだをつくるもと            | からだのちょうしをととのえる                                       | ちょうみりよう                           |                      |
| 19<br>(火) |     |     | さつまいもごはん                    |             | さつまいも             |                      |  | しお                                | 642<br>26.6<br>15.7  |
|           |     |     | だいこんとぶたにくのこってりに             |             | さとう               | ぶたにく                 | だいこん さやいんげん  | かつおだし さけ<br>みりん しょうゆ              |                      |
|           |     |     | ぐだくさんみそしる                   |             | じゃがいも             | あぶらあげ わかめ<br>みそ      | キャベツ たまねぎ にんじん<br>さやいんげん ねぎ                          | かつおだし さけ                          |                      |
| 20<br>(水) |     |     | ハヤシライス                      |             | じゃがいも あぶら<br>さとう  | ぎゅうにく                | たまねぎ にんじん にんにく<br>トマトかん マッシュルーム                      | ガラだし ワイン<br>ケチャップ<br>ハヤシルウ        | 659<br>23.9<br>23.1  |
|           |     |     | はくさいのサラダ<br>(げんえんわふうドレッシング) |             | げんえんわふうドレッシング     | ツナ                   | はくさい こまつな とうもろこし                                     |                                   |                      |
| 21<br>(木) |     |     | ソースやきそば                     |             | ちゅうかめん あぶら        | ぶたにく                 | にんじん たまねぎ キャベツ<br>ピーマン にんにく                          | ソース ケチャップ<br>しお こしょう              | 570<br>28.3<br>17.7  |
|           |     |     | こまつなのにびたし                   |             | さとう               | ちくわ                  | こまつな はくさい  | かつおだし<br>しょうゆ みりん                 |                      |
| 22<br>(金) |     |     | 和食の日<br>郷土料理                | さけのさいきょうやき  | さとう               | さけ みそ                |  | さけ しょうゆ                           | 558<br>30.2<br>12.9  |
|           |     |     |                             | さやいんげんのごまあえ | ごま さとう            |                      | さやいんげん にんじん  | しょうゆ                              |                      |
|           |     |     |                             | すましじる       |                   |                      | えのき にんじん みつば<br>たまねぎ                                 | かつおこんぶだし<br>しょうゆ しお               |                      |
|           |     |     |                             | のりかつおふりかけ   |                   | のりかつおふりかけ            |  |                                   |                      |
| 25<br>(月) |     |     | にくじゃが                       |             | じゃがいも さとう<br>しらたき | ぎゅうにく                | にんじん たまねぎ<br>さやいんげん                                  | かつおだし さけ<br>しょうゆ みりん              | 598<br>23.8<br>16.8  |
|           |     |     | きのこのみそしる                    |             |                   | とうふ みそ               | えのき しめじ まいたけ ねぎ                                      |                                   |                      |
| 26<br>(火) |     |     | にくだんごとやさいのとうにゆうじる           |             | ごま                | にくだんご<br>あつあげ とうにゅう  | はくさい にんじん しめじ<br>だいこん チンゲンサイ                         | かつおだし さけ<br>みりん しょうゆ              | 627<br>21.0<br>17.3  |
|           |     |     | さつまいものレモンに                  |             | さつまいも さとう         |                      | レモンかじゅう  |                                   |                      |
| 27<br>(水) |     |     | ビビンバ                        |             | ごま ごまあぶら<br>さとう   | ぶたにく                 | しょうが にんにく にんじん<br>きりぼしだいこん とうもろこし<br>ぜんまい ほうれんそう もやし | ちゅうかだし さけ<br>しょうゆ<br>コチュジャン       | 581<br>28.2<br>16.2  |
|           |     |     | わかめのスープ                     |             | ごまあぶら             | わかめ                  | たまねぎ にんじん<br>チンゲンサイ                                  | さけ しょうゆ<br>ガラだし しお<br>ちゅうかだし      |                      |
| 28<br>(木) |     |     | てづくりミートローフ                  |             | パンこ あぶら           | ぶたにく ぎゅうにく<br>ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん  | しお こしょう<br>ナツメグ ケチャップ<br>ソース      | 617<br>30.5<br>24.0  |
|           |     |     | とりときのこのスープ                  |             |                   | とりにく わかめ             | たまねぎ にんじん しいたけ<br>えのき しめじ                            | ガラだし さけ<br>コンソメ しお<br>しょうゆ        |                      |
| 29<br>(金) |     |     | とりにくのからあげ                   |             | あぶら かたくりこ         | とりにく                 | しょうが にんにく  | しょうゆ さけ しお<br>こしょう                | 658<br>32.1<br>22.6  |
|           |     |     | みそけんちんじる                    |             | さといも              | とうふ みそ               | だいこん にんじん しいたけ<br>こまつな                               | かつおだし さけ                          |                      |
| 30<br>(土) |     |     | ちゅうかどん                      |             | かたくりこ ごまあぶら       | ぶたにく                 | はくさい たまねぎ にんにく<br>しょうが にんじん ピーマン<br>ほししいたけ チンゲンサイ    | ガラだし しょうゆ<br>ちゅうかだし しお<br>こしょう さけ | 630<br>23.1<br>10.1  |
|           |     |     | はるさめのあえもの                   |             | はるさめ さとう<br>ごまあぶら | わかめ                  | キャベツ にんじん きゅうり                                       | ガラだし しょうゆ<br>さけ しお                |                      |

11月22日(金)

きょうどりのりょうり  
郷土料理

きょうとふ  
京都府

さいきょうや  
「西京焼き」

西京焼きとは、西京みそ(京都で作られる甘い白みそ)にみりん・酒などを加えた漬付け床に魚の切り身などを漬けて焼いた、京都府の郷土料理です。さわら・銀だら・まながつお・鮭などがよく用いられます。



11月24日は 和食の日

11月22日(金)に、「和食の日」献立が出ます。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。その中心となるものは「ごはん」+「だし」の味とも言われています。「だし」とは、水やお湯を使ってこんぶや、かつおぶしなどのうま味を引き出した汁のことです。うま味は和食の基本です。

☆「和食文化」の4つの特徴☆

- ①新鮮な食材とその味わいをいかす知恵
- ②栄養バランスよく、健康的な食生活
- ③四季のうつろいや自然の美しさを表現
- ④年中行事との深い関わり

