

令和7年度		11月こんだてひょう				大阪府立岸和田支援学校		
日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり 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 タンパク質 脂質
4 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	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 たまねぎ しょうが にんにく	がらだし しょうゆ オイスターソース ちゅうかだし さけ	624 30.7 18.8
			ビーフンスープ	ビーフン	とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ	ちゅうかだし しお しょうゆ こしょう	
5 (水)	 おやこどん	 ぎゅうにゅう	おやこどん	さとう かたくりこ	とりにく あぶらあげ たまご	たまねぎ にんじん	かつおだし みりん しょうゆ	601 26.0 15.7
			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	
			やさいぜリー			やさいぜリー		
6 (木)	 しょくパン いちごジャム	 ぎゅうにゅう	リヨネーズポテト	じゃがいも オリーブオイル	ウインナー	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ さやいんげん にんにく	しお コンソメ	542 22.9 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 マッシュルーム トマトかん にんにく パセリ	ケチャップ ビューレ ソース ガラだし ワ イン しお こしょう	
7 (金)	 ざっこくごはん	 ぎゅうにゅう	ざっこくごはん	ざっこく				617 29.9 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 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 しょうゆ みりん	
10 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	とりにくのしおこうじからあげ	あぶら かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	さけ しおこうじ こしょう しょうゆ しお こしょう	687 33.1 23.3
			こまつなのおひたし	ごま さとう		こまつな しめじ にんじん	しょうゆ みりん	
			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 ししいたけ こまつな	かつおだし さけ	
11 (火)	 チャーハン	 のむ ヨーグルト	チャーハン		やきぶた	にんじん たまねぎ	ちゅうかだし しょうゆ さけ	607 23.0 10.6
			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 にんじん ほししいたけ はくさい	がらだし しょうゆ さけ しお	
12 (水)	 とうふのあん かけごはん	 ぎゅうにゅう	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 ほうれんそう	かつおだし みりん しょうゆ	558 25.2 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 はくさい ねぎ	かつおだし さけ	
13 (木)	 アップルパン	 ぎゅうにゅう	タンドリーチキン	さとう	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが	カレーこ しおこうじ	646 38.8 19.2
			ポトフ	じゃがいも	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	コンソメ ガラだし しおこしょう しょうゆ	
14 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	かんこくふうすきやき	さとう ごまあぶら しらたき ごま	ぶたにく とうふ	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ さけ コチュジャン	625 31.0 19.2
			ビーフンのちゅうかサラダ	ビーフン さとう 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	
17 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	こうやとうふのたまごとじ	さとう かたくりこ	こうやとうふ たまご とりにく	にんじん たまねぎ さやいんげ ん ほししいたけ	かつおだし さけ しょうゆ みりん	672 33.7 19.1
			あかだし		わかめ みそ	しめじ たまねぎ ねぎ	かつおだし さけ	
			みかんかん			みかんかん		

こんだて ざいりょうをにゅう つごう たしやう へんこう
* 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。

11月21日(金) きょうどりようり
郷土料理
きょうとふ さいきょうや
京都府 「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・さけなどを加えた漬け床に魚の切り身などを
漬け込んで焼いた、京都府の郷土料理です。さわら・銀だ
ら・まながつお・さけなどがよく用いられます。



11月24日は わしよく ひ
和食の日

11月21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



令和7年度				11月こんだてひょう			大阪府立岸和田支援学校				
日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい			きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり 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 タンパク質 脂質	
18 (火)	 さつまいも ごはん	 ぎゅうにゅう	さつまいもごはん			さつまいも			しお	640 26.4 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 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 みそ	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ねぎ	かつおだし さけ		
19 (水)	 ハヤシライス	 のむ ヨーグルト	ハヤシライス			じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく トマトかん マッシュルーム	ガラだし ワイン ケチャップ ハヤシルウ	663 22.2 16.8	
			はくさいのサラダ (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			
20 (木)	 こくとうパン 小	 ぎゅうにゅう	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 ピーマン にんにく	ソース ケチャップ しお こしょう	611 28.3 18.5	
			こまつなのびたし			さとう	ちくわ	こまつな はくさい	かつおだし しょうゆ みりん		
			プリン(卵・乳・大豆不使用)			プリン(卵・乳・大豆不使 用)					
21 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	さけのさいきょうやき	和 食 の 日	郷 土 料 理	さとう	さけ みそ		さけ しょうゆ	558 30.2 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 たまねぎ	かつおこんぶだし 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 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	にくじゃが			じゃがいも さとう しらたき	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	かつおだし さけ しょうゆ みりん	598 23.8 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 (水)	 ちゅうか どん	 ぎゅうにゅう	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 しょうが にんじん ピーマン ほしいたけ チンゲンサイ	ガラだし しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう さけ	619 24.7 15.9	
			はるさめのあえもの			はるさめ さとう ごまあぶら	わかめ	キャベツ にんじん きゅうり	がうだし しょうゆ さけ しお		
27 (木)	 はちみつパン	 ぎゅうにゅう	てづくりミートローフ	世 界 の 料 理	パンこ あぶら	ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	しお こしょう ナツメグ ケチャップ ソース	617 30.6 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 えのき しめじ		がうだし さけ コンソメ しお しょうゆ	
28 (金)	 きのこごはん	 ぎゅうにゅう	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 みりん さけ	663 24.2 16.8	
			とんじる			さといも こんにゃく	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん たまねぎ	かつおだし さけ		
			だいがくいも			さつまいも あぶら さとう かたくりこ みずあめ			しょうゆ		
30 (日)	 ごはん	 のむ ヨーグルト	きっとたのしい『ゆめ』 がみれるカレー	中 学 部 の 生 徒 が 考 え た 献 立	あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ しめじ かぼちゃ	ガラだし ソース カレールウ ワイン ケチャップ コンソメ	727 21.3 28.0		
			コロッケ			あぶら	コロッケ				
			やさいサラダ (エッグケアマヨネーズ)			エッグケアマヨネーズ		キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし		しお	

11月27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、^{あじつ}味付けをした^{にく}ひき肉を^{かた}型に入れて焼いた^や肉料理のことです。ローフとは、^{しょく}食パンを^い焼く時の^{かた}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^{でんとうりょうり}伝統料理となっています。

^{きゅうしょく}給食では、1人分ずつアルミカップに入れて^や焼きます。^{けちやっぷ}ケチャップ風味のソースをかけていただきます。



11月30日(日)は、

中学部の生徒たちが考えた献立です！！

この日の^ひ献立の「きっとたのしい『ゆめ』がみれるカレー」は、^{ちゅうがくぶ}中学部1年生の^{ねんせい}食育の^{しよくいく}授業で^{じゅぎょう}生徒が^{せいと}考えたオリジナル献立です。^{かなが}食育の授業の中で^{こんだて}学んだ「^{あか}赤・^{みどり}黄・^た緑の^{もの}食べ物」を取り入れた^と献立になっています。

ポイントは「たべればたべるほど、おなかがいっぱいになるよ！」ということです。カレーとコロッケを^{いっしょ}一緒に^た食べてみてくださいね。お楽しみに☆

