

# 11月こんだてひょう

令和元年度

大阪府立岸和田支援学校

日	主食	ミルク	こんだてめい	きいろ	あか	みどり	ちようみりよう	エネルギータンパク質脂質
1 (金)			だいこんとぶたにくのこつてりに さつまじる	ねつやちからのものになる さとう	からだをつくるもと ぶたにく とりにく とうふ みそ	からだのちようしをととのえる だいこん さやいんげん はくさい にんじん ねぎ	かつおだし さけみりん しょうゆ かつおだし さけ	638 26.0 14.9
5 (火)			ペンネボロネーゼ レタススープ	マカロニ オリーブゆ ざっこう	ぶたひきにく ぎゆうひきにく とりにく	にんじん たまねぎ にんにく セロリ トマトかん レタス たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし	コンソメ ケチャップ ビュレ ソース コンソメ しお しょうゆ コンソメ しお しょうゆ	666 29.3 21.0
6 (水)			ざっこうごはん たらのてりやき とうふとやさいのみそしる	ざっこう たら さとも	たら とうふ みそ ぎゆうにく	キャベツ にんじん えのき ねぎ たまねぎ にんじん にんにく トマトかん マツジュレーム キャベツ にんじん きゆうり	しょうゆ みりん さけ かつおだし さけ	537 27.2 11.0
7 (木)			ハヤシライス やさいサラダ (わふうドレッシング)	あぶら じゃがいも (わふうドレッシング)	ぎゆうにく	たまねぎ にんじん にんにく トマトかん キャベツ にんじん きゆうり	からだし ワイン ハヤシラウ	652 19.7 15.7
8 (金)			ちゆうかうふうにくじやが はるさめのあえもの	じゃがいも さとう あぶら さとう ごまゆ はるさめ	ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん キャベツ にんじん	からだし しょうゆ オイスター みりん す しょうゆ	618 22.6 14.6
12 (火)			とりにくのおこうじやき ポトフ	とりにく じゃがいも	とりにく ウイナナー	しょうじ キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	しおこうじ からだし ワイン コンソメ しお しょうゆ	652 35.2 20.7
13 (水)			ぶたキムチどんぶり わかめスープ	さとう あぶら かたくくりごま ごまゆ	ぶたにく とうふ わかめ	はくさい にんじん ピーマン たまねぎ はくさいキムチ チンゲンサイ にんじん	からだし しょうゆ コチュジャン からだし しょうゆ	574 26.6 16.4
14 (木)			にくだんごとやさいのとうにゆうじる じゃがいもとツナのサラダ (エッグケアマヨネーズ)	ごま じゃがいも (エッグケアマヨネーズ)	にくだんご あつあげ ツナ	はくさい にんじん しめじ だいこん キャベツ にんじん とうもろこし	かつおだし さけみりん しょうゆ	715 26.3 26.2
15 (金)			ユースリンチー きりぼしだいこんのナムル こまつなのスープ	かたくくり あぶら さとう ごまゆ さとう ごまゆ ごま	とりにく とりにく	しょうが にんにく しろねぎ パセリ きりぼしだいこん さやいんげん にんじん こまつな にんじん たまねぎ	す しょうゆ しお からだし しょうゆ	682 27.9 21.1
18 (月)			さつまいもごはん ぶたにくのやながわふうに けんちんじる	さつまいも さとう かたくくり さとも	ぶたにく たまご とりにく	ごぼう たまねぎ にんじん ほししいいたけ だいこん しめじ にんじん こまつな	しお かつおだし しょうゆ かつおこんぶだし さけ みりん しょうゆ	629 26.3 16.4

## 11月15日(金) 世界の料理 中国 「油淋鶏(ユースリンチー)」

油淋鶏(ユースリンチー)とは、揚げた鶏肉に、刻んだ長ネギと醤油ベースのタレをかけた中国料理のことです。日本の中国料理店では「油淋鶏」とメニューに書かず、代わりに「若鶏のから揚げネギ香味たれ」などと書いている店もあります。



## 11月21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。



☆今月の加工食品の原材料について☆

日付	食品名	卵	乳	えび
7日	飲むヨーグルト	—	○	—
27日	飲むヨーグルト	—	○	—

上の表にのっていない「ジャム類・デザート類・ドレッシング類・ふりかけ類、ハヤシルー、シチューのもと、肉団子、しゅうまい」等は卵・乳・えびを含みません。

11月22日(金) 郷土料理  
京都府 「西京焼き」

西京(さいきょう)焼きとは、西京みそ(京都で作られる甘い白みそ)にみりん・酒などを加えた漬けた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・まながつつお・鮭などがよく用いられます。



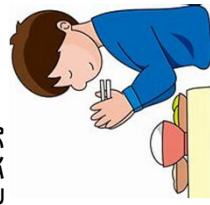
11月24日(日)は和食の日

本校では曜日の関係で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ご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



令和元年度		11月ごはんだてひょう		大阪府立岸和田支援学校				
日	主食	ミルク	こんだてめい	きいろ	あか	みどり	ちようみりよう	エネルギータンパク質
19(火)	しよくん(りんごジャム)		かぼちやのシチュー	あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく かぼちや	からだし コンソメ ホワイトソースのもと	664
20(水)	とろろあんかけごはん		とうふあんかけごはん	さとう	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	23.9
21(木)	パイパン		世界の料理	じゃがいも	みそ あぶらあげ わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ	かつおだし さけ	17.9
22(金)	はいがごはん		郷土料理	パンこ あぶら	ぶたひきにく ぎゅうひきにく とうにゅう	たまねぎ にんじん	からだし ナツメ しょうゆ ケチャップ ソース	745
25(月)	はいがごはん		和食の日	じゃがいも	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	からだし コンソメ しょうゆ	29.9
26(火)	わふうカレーどんぶり		和食の日	ごまゆ	さわら みそ	たまねぎ にんじん	かつおこんぶだし しょうゆ しょう	27.9
27(水)	チャーハン		和食の日	あぶら	ぶたにく うすあげ	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	からしルー かつおだし しょうゆ	615
28(木)	キャロットパン		和食の日	はるさめ	しおこんぶ	キャベツ にんじん	かつおだし しょうゆ	25.2
29(金)	あきのかおりごはん		和食の日	さとも	やきぶた	にんじん たまねぎ	かつおだし しょうゆ	21.0
	とんじる		和食の日	さとも	しゅうまい(ぶたにく)	たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほうししいたけ はくさい	かつおだし しょうゆ	614
	だいがくいも		和食の日	さつまいも	ウインナー	たまねぎ にんじん さやいんげん パセリ にんにく とうもろこし	しょうゆ	22.3
			和食の日	さつまいも	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	しょうゆ	12.6
			和食の日	さつまいも	とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ まいたけ	しょうゆ	579
			和食の日	さつまいも	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 しょうゆ	25.0
			和食の日	さつまいも	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん	かつおだし しょうゆ	19.6
			和食の日	さつまいも	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん たまねぎ	しょうゆ	661
			和食の日	さつまいも	ぶたにく みそ	たまねぎ	しょうゆ	24.2
			和食の日	さつまいも	ぶたにく みそ	たまねぎ	しょうゆ	17.7