

令和3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	ミルク	こんだてめい		きいろ	あか	みどり	ちょうみりょう	エネルギー タンパク質 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		
1 (月)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	いもに	郷土料理	さといも さとう こんにやく	ぎゅうにく	にんじん ねぎ まいたけ ごぼう	かつおだし さけ みりん しょうゆ しお	661 25.0 19.9
			はくさいのごまあえ		さとう ごま	わかめ	はくさい にんじん さやいんげん	さけ しょうゆ	
2 (火)	 ぶたどん	 ぎゅうにゅう	ぶたどん		しらたき さとう	ぶたにく	たまねぎ	かつおだし みりん しょうゆ	607 28.2 18.8
			あおなのみそしる			みそ わかめ あぶらあげ とうふ	こまつな ねぎ	かつおだし さけ	
4 (木)	 はいがごはん	 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	ウィンナー	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	しお コンソメ	607 20.6 16.1
			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	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	
5 (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				579 30.4 10.9
			たらのやさいあんかけ		さとう かたくりこ	たら	ほうれんそう はくさい しょうが ほししいたけ じんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん さけ	
			キャベツのみそしる		さといも	とうふ みそ	キャベツ にんじん えのき ねぎ	かつおだし さけ	
8 (月)	 はいがごはん 半量	 のむ ヨーグルト	カレーうどん		うどんめん	ぎゅうにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおだし さけ しょうゆ カレールウ	640 24.8 19.6
			こまつなのにびたし		さとう	あつあげ	こまつな にんじん はくさい えのき	かつおだし しょうゆ みりん	
9 (火)	 はいがごはん	 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	711 35.5 20.3
			あかだし		ふ	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		
10 (水)	 ぶたキムチ どんぶり	 ぎゅうにゅう	ぶたキムチどんぶり		さとう あぶら かたくりこ ごま	ぶたにく	はくさい にんじん ピーマン にら たまねぎ にんにく はくさいキムチ	ガラだし しょうゆ コチュジャン	610 26.8 16.0
			はるさめのあえもの		ごまあぶら はるさめ さとう	わかめ	キャベツ にんじん さやいんげん	す しょうゆ	
11 (木)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	にくだんごとやさいのとうにゅうじる		ごま	にくだんご あつあげ とうにゅう	はくさい にんじん しめじ だいこん チンゲンサイ	かつおだし さけ みりん しょうゆ	663 22.9 17.4
			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		
12 (金)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	ユーリンチー	世界の料理	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	しょうが にんにく しろねぎ パセ リ	す しょうゆ しお こしょう	710 33.3 24.0
			こまつなのスープ			とうふ	こまつな にんじん たまねぎ しめじ えのき	ガラだし しょうゆ さけ しお	
15 (月)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	とりとさつまいものカレーに		さとう さつまいも あぶら	とりにく	しめじ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ トマトかん	ガラだし カレー ソース コンソメ ケチャップ	659 24.4 13.5
			わふうサラダ		ごま ごまあぶら さとう	わかめ	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん	かつおだし さけ しょうゆ みりん	

こんだて ざいりょうにゅう 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1日(月) 郷土料理

東北では「川原などでさといもを煮て食べる」という習慣があり、なかでも山形は盛んです。しかし、一口にいも煮といっても味付けは地方によってはかなり違いがあり、庄内地方は「豚肉・味噌仕立て」で、内陸地方は「牛肉・しょうゆ仕立て」になっています。
給食では「牛肉・しょうゆ仕立て」でいただきます。



11月12日(金) 世界の料理

中国「油淋鶏（ユーリンチー）」

油淋鶏（ユーリンチー）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。



令和3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
16 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゆう	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	661 31.1 22.9
			とうふときのこのすましじる				とうふ	えのき しめじ みつば	かつおこんぶだし しょうゆ みりん	
			(のりかつおふりかけ)				のりかつおふりかけ			
17 (水)	 とうふのごもく あんかけどん ぶり	 ぎゅうにゆう	とうふのごもくあんかけどんぶり (えびいり)			さとう かたくりこ	とうふ えび	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ しょうが ねぎ	かつおだし さけ みりん しょうゆ	602 24.1 14.7
			かぼちゃのみそしる				あぶらあげ わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ	かつおだし さけ	
18 (木)	 チャーハン	 のむ ヨーグルト	チャーハン			あぶら	やきぶた	にんじん たまねぎ	ちゅうかだし しょうゆ さけ しお こしょう	633 23.6 12.1
			しゅうまい				しゅうまい (ぶたにく)			
			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	がうだし しょうゆ さけ しお	
19 (金)	 はいがごはん	 ぎゅうにゆう	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 ほししいたけ	かつおだし しょうゆ みりん	638 28.5 17.4
			けんちんじる			さといも		だいこん しめじ にんじん こまつな	かつおこんぶだし さけ みりん しょうゆ しお	
22 (月)	 ハヤシライス	 ぎゅうにゆう	ハヤシライス			あぶら じゃがいも	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	がうだし ワイン ハヤシルウ ケチャップ	747 23.4 24.1
			やさいサラダ (ごまドレッシング)			ごまドレッシング		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし		
			マスカットゼリー					マスカットゼリー		
24 (水)	 はいがごはん	 ぎゅうにゆう	さわらのさいきょうやき	和 食 の 日	郷 土 料 理	さとう	さわら みそ		さけ しょうゆ	619 29.7 17.4
			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			ふ		えのきだけ 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	
25 (木)	 はいがごはん	 ぎゅうにゆう	とりにくのマーマレードやき			マーマレード	とりにく		しょうゆ しお こしょう ワイン	638 36.9 16.6
			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	がうだし ワイン コンソメ しお こしょう	
26 (金)	 きのこごはん	 ぎゅうにゆう	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	705 25.7 18.2
			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	
29 (月)	 はいがごはん	 ぎゅうにゆう	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	672 34.0 21.4
			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	
30 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゆう	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	676 30.1 16.7
			さつまじる			さつまいも	とりにく とうふ みそ	はくさい にんじん ねぎ	かつおだし さけ	

11月24日(水)

きょうどりのり
郷土料理

きょうとふ
京都府

さいきょう や
「西 京 焼 き」

さいきょう や
西京焼きとは、さいきょう
西京みそ(きょうと つく
京都で作られる甘い白みそ)に
みりん・酒などをくわえた
みりん・酒などを加えた漬
け床に(さけ
魚の切り身などを
つけ込んで焼いた、きょうとふ
京都市の郷土料理です。さ
わら・ぎん
銀だら・まなが
つお・さけ
鮭などがよくもち
用いられます。



11月24日(水)

わしよく ひ
和食の日

11月24日(水)は、「わしよく ひ
和食の日」けんりつ
献立が出ます。
2013年にユネスコ無
形文化遺産(じゆんぶん
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(あじ
味の味」とも言われ
ています。「だし」と
はみず
水やお湯(みづ
湯)を使ってこんぶ
やかつお(みづ
かつお)ぶしなどの
うま味を引き出し
た汁(じゆ)のこと
です。うま味は和
食(わしよく)の基
本(きほん)です。

☆「和食文化」の4つの特徴☆

①新鮮な食
材(しんせんだい
しょうくざい)とその
味わい(あじ
あじ)をいかす知恵
(ちえ)

②栄養(えいよう
えいよう)バランス
よく、健康(けんこう
けんこう)的な食生活
(しょくせい
しょくせい)

③四季(しき
しき)のうつろい
や自然(しぜん
しぜん)の美しさ
を表現(ひょうげん
ひょうげん)

④年中(ねんじゅう
ねんじゅう)行事
(ぎょうじ)との
深い関わり(ふか
ふか)



