

令和2年 11月 学校給食献立表

NO. 1

大阪府立大阪北視覚支援学校

11月2日(月)				11月4日(水)				11月5日(木)				11月6日(金)				11月7日(土)				11月10日(火)																
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色														
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑	黄	赤	緑									
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○													
ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			パン	黒糖パン	○			ご飯	ごはん	○														
西京焼	さわらみそ酒みりん		○		鶏もも肉	焼きふ厚揚げ糸こんにゃく白菜玉ねぎ白ねぎえのきたけにんじん油酒砂糖みりん塩		○		豚肉と蓮根のごまみそ炒め	豚もも肉レンコン玉ねぎごま(ねり)砂糖こいくちしょうゆみそ赤みそ酒みりんごま(いり)		○		鶏肉の香草炒め	鶏もも肉玉ねぎ塩こしょう白ワインパセリバジルオリーブ油		○		ポークカレーライス	豚もも肉おろししょうがおろしにんにく赤ワイン油じゃがいも玉ねぎにんじんグリーンピースカレールウウスターソース鳥がらだし		○		豚じゃが	豚もも肉酒じゃがいも糸こんにゃく玉ねぎにんじんきぬさや油砂糖みりんこいくちしょうゆうすくちしょうゆ削り節		○		○						
和風ポトフ	鶏もも肉ベーコンさといもにんじん大根白菜小松菜こんにゃく塩こしょううすくちしょうゆみりん昆布削り節		○		とりすき煮	きゅうりの生姜づけ		○		みぞれ汁	大根おろしにんじんぶなしめじ厚揚げみつばおろししょうがうすくちしょうゆみりん塩昆布削り節かたくり粉		○		野菜スープ	ハムじゃがいもにんじんブロッコリー		○		海藻サラダ	豚もも肉キャベツ玉ねぎピーマンおろしにんにく油コンソメこしょう鳥がらだし		○		小袋	エッグケアドレッシング		○		切り干し大根の煮物	油揚げさんどまめ切り干し大根にんじん油砂糖みりんうすくちしょうゆこいくちしょうゆ削り節昆布		○		○	
ツナ大豆そぼろ	ツナ缶大豆おろししょうが油酒砂糖うすくちしょうゆ		○		鮭そぼろけろふりか	鮭ごま(いり)青のり酒みりんうすくちしょうゆ		○		ゆかりベツ和え	キャベツにんじんゆかり		○							小袋	青じそドレッシング		○		小松菜の磯香	小松菜キャベツきざみのりうすくちしょうゆみりん				○		○				
エネルギー	888 kcal				エネルギー	767 kcal				エネルギー	768 kcal				エネルギー	836 kcal				エネルギー	766 kcal				エネルギー	741 kcal										
たんぱく質	46.6 g				たんぱく質	39.3 g				たんぱく質	36.5 g				たんぱく質	35.5 g				たんぱく質	22.7 g				たんぱく質	25.4 g										
脂質	30.2 g				脂質	18.1 g				脂質	20.4 g				脂質	38.1 g				脂質	15.6 g				脂質	14.6 g										

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

11月11日(水)				11月12日(木)				11月13日(金)				11月16日(月)				11月17日(火)				11月18日(水)				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○	
かやくごはん	ごはん	○			ごはん	ごはん	○			パン	練乳ツイスト	○			ごはん	ごはん	○			ごはん	ごはん	○		
	干しいたけ			○	鶏	鶏もも肉		○			牛もも肉		○		春巻	ミニ春巻		○		さんま	さんま		○	
	にんじん			○	の	こいくちしょうゆ					じゃがいも		○		油	油				おろしにんにく			○	
	鶏もも肉			○	の	みりん					にんじん			○		キャベツ	キャベツ			○	おろししょうが			○
ごぼう			○	の	砂糖		○			玉ねぎ			○		にんじん	にんじん			○	白ねぎ			○	
昆布				の	酒					マッシュルーム			○		大葉	大葉			○	酢			○	
削り節				の	焼					グリーンピース			○		ごま(いり)	ごま(いり)			○	砂糖			○	
うすくちしょうゆ				の	き					赤ワイン			○		ごま(すり)	ごま(すり)			○	酒			○	
みりん				の	ん					ケチャップ			○		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ			○	煮			○	
				の	ぴ					鳥がらだし			○		砂糖	砂糖			○	昆布			○	
				の	ら					ウスターソース			○						○	ぶなしめじ			○	
				の	ら					濃厚ソース			○						○	えのきたけ			○	
				の	ら					塩			○						○	葉ねぎ			○	
				の	ら					こしょう			○						○	鳥がらだし			○	
				の	ら					ビーフシチュー素			○						○	こいくちしょうゆ			○	
				の	ら					ローレル			○						○	ごま油			○	
				の	ら					ブロッコリー			○						○	塩			○	
				の	ら					キャベツ			○						○	うすくちしょうゆ			○	
				の	ら					とうもろこし			○						○	こいくちしょうゆ			○	
				の	ら					砂糖			○						○	中華だし			○	
				の	ら					塩			○						○	酒			○	
				の	ら					白ワインビネガー			○						○	ごま油			○	
				の	ら					うすくちしょうゆ			○						○	かたくり粉			○	
				の	ら					オリーブ油			○						○				○	
				の	ら					果物			○						○				○	
				の	ら					黄桃缶			○						○				○	
				の	ら																			
エネルギー	753	kcal		エネルギー	803	kcal		エネルギー	703	kcal		エネルギー	764	kcal		エネルギー	857	kcal		エネルギー	824	kcal		
たんぱく質	35.8	g		たんぱく質	32.4	g		たんぱく質	26.9	g		たんぱく質	26.7	g		たんぱく質	34.1	g		たんぱく質	30.1	g		
脂質	24.2	g		脂質	22.7	g		脂質	25.4	g		脂質	20.0	g		脂質	30.8	g		脂質	21.8	g		

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

11月19日(木)				11月20日(金)				11月24日(火)				11月25日(水)				11月26日(木)				11月27日(金)													
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色											
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑	黄	赤	緑						
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○										
ご飯	ごはん	○			パン	おさつパン	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			パン	アップルパン	○											
豚肉の南部焼き	豚もも肉		○		ト焼き 鶏肉のマーマレード	鶏もも肉		○		し鶏 肉の 焼さ きん	鶏もも肉		○		鶏肉の塩麹炒め	鶏ひき肉		○		鮭の マヨネー ズ風味 焼き	鶏もも肉		○										
	玉ねぎ			○		マーマレード			○			酒				○		塩				○		油			○						
	にんじん			○		うすくちしょうゆ						こいくちしょうゆ						酒						赤みそ					こしょう				
	油	○				塩						粉さんしょう						塩麴						砂糖					おろしにんにく				
	こいくちしょうゆ					こしょう						ちりめんじゃこ						油				○		みりん					エッグケアマヨネーズ				
	みりん					白ワイン						大豆						ブロッコリー					○		酒					ウインナー			
	砂糖	○				ベーコン			○			かたくり粉				○		ぶなしめじ					○		削り節					じゃがいも			
	酒					キャベツ			○			油				○		玉ねぎ					○		昆布巻き					玉ねぎ			
	黒ごま	○				にんじん			○			砂糖				○		赤ピーマン					○		ちくわ					にんじん			
	かたくり粉	○				とうもろこし			○			こいくちしょうゆ						キャベツ					○		がんとどき					キャベツ			
梅肉和え	きゅうり			○	ベーコンと野菜のソテー	油			○	じゃこ豆	みりん				鶏肉の塩麹炒め	おろししょうが				肉みそおでん	ごま(いり)			○	ポトフ	こんやく			○				
	キャベツ			○		有塩バター			○		油揚げ						おろしにんにく						砂糖				○		厚揚げ			○	
	梅肉			○		塩					じゃがいも			○			こいくちしょうゆ							こしょう						大根			○
	砂糖	○				こしょう					玉ねぎ						塩							にんじん						じゃがいも			○
	みりん					豚もも肉			○			にんじん					油							砂糖						にんじん			○
かつお節				もやし			○		カットわかめ					豚ばら肉				○		うすくちしょうゆ					ペンネと野菜のソテー			○					
すまし汁	おつゆふ	○			チンゲン菜とわかめのスープ	にんじん			○	じゃがいものみそ汁	みそ			○	わかめスープ	にんじん				○	のときゅうりの酢	昆布				小袋	うすくちしょうゆ						
	にんじん			○		カットわかめ			○		昆布						にんじん						○	ちりめんじゃこ						カットわかめ			
	えのきたけ			○		チンゲン菜			○		昆布						鳥がらだし							きゅうり						うすくちしょうゆ			
	小松菜			○		コンソメ			○		削り節						うすくちしょうゆ							にんじん						ごま油			
	カットわかめ			○		みりん						みそ汁					ごま油							塩						こしょう			
	塩					うすくちしょうゆ											こしょう							砂糖						昆布			
	うすくちしょうゆ					こしょう											こしょう							酢						削り節			
	みりん					塩											こしょう							うすくちしょうゆ									
	酒																	デザート	ミニたい焼き					○									
	昆布																																
削り節																																	
エネルギー	706	kcal		エネルギー	744	kcal		エネルギー	835	kcal		エネルギー	801	kcal		エネルギー	849	kcal		エネルギー	795	kcal											
たんぱく質	31.7	g		たんぱく質	32.5	g		たんぱく質	35.4	g		たんぱく質	32.5	g		たんぱく質	36.6	g		たんぱく質	40.0	g											
脂質	17.2	g		脂質	28.5	g		脂質	28.3	g		脂質	22.6	g		脂質	21.0	g		脂質	28.3	g											

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

11月30日(月)		栄養3色		
献立	使用材料	黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○	
ご飯	ごはん	○		
麻婆豆腐	豆腐		○	
	豚ひき肉		○	
	玉ねぎ			○
	にら			○
	竹の子			○
	白ねぎ			○
	干しいたけ			○
	おろししょうが			○
	おろしにんにく			○
	油	○		
	赤みそ		○	
	酒			
	こいくちしょうゆ			
	オイスターソース			
	ごま油	○		
かたくり粉	○			
ブロッコリーの炒め物	ブロッコリー			○
	にんじん			○
	キャベツ			○
	ベーコン		○	
	油	○		
	塩			
	こいくちしょうゆ			
	酒			
エネルギー	785	kcal		
たんぱく質	31.8	g		
脂質	28.5	g		

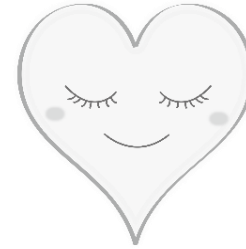
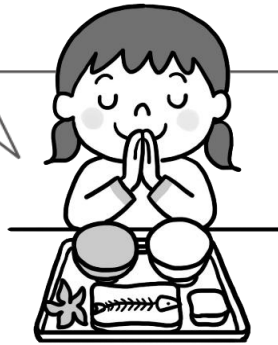


あき あき 深 ふか ま ま っ っ て て き き ま ま っ っ た た。ま ま も も な な く く 冬 ふゆ の 足 あし 音 おと も 聞 き こ こ え え て て き き ま ま す。今 こん 月 げつ は 23日 にち に 勤 きん 勞 ろう 感 かん 謝 しゃ の 日 ひ が あり あ り り ます。農 のう 業 ぎょう、漁 ぎょ 業 ぎょう、畜 ちく 産 さん 業 ぎょう な な ど に に か か か か わ わ っ っ て て り り 人 ひと や、配 はい 送 そう を を し し た た り 食 しょく 事 じ を を つ つ っ っ た た り り す す る る 人 ひと た た ち ち な な ど、い い ろ ろ い い ろ ろ な な 人 ひと た た ち ち の の お お か か げ げ で、毎 まい 日 にち 食 しょく 事 じ を を す す る る こ こ と と が が でき き ます。こ こ う う し し た た 方 かた た た ち ち へ へ の 感 かん 謝 しゃ の 気 き 持 も ち ち を を わ わ れ れ な な い い よ よ う う に に し し ま ま しょ う。

# かんしゃ きも た 感謝の気持ちをもって食べよう!

## いのち 命への感謝 「いただきます」

わた わた ち ち が が 食 た べ べ る る も も の の は、も も と と を を た た ど ど れ れ ば、す す べ べ て て 生 い き き て て い い た た も も の の で で す。そ そ う う し し た た 動 どう 物 ぶつ や 植 しょく 物 ぶつ の 命 いのち を を い い た た だ だ く く (食 た べ べ る る) こ と と で、私 わたし た た ち ち は は 今 いま、生 い き き て て い い ます。自 し 然 ぜん の 恵 めぐ み み や、私 わたし た た ち ち の 命 いのち を を つ つ な な い い で で くれ くれ る る 大 たい 切 せつ な 食 た べ べ 物 もの に 感 かん 謝 しゃ す す る る 気 き 持 も ち ち を を あ あら わ わ す す の の が 「い い た た だ だ き き ま ま す」 と い い う う あ あ い い さ さ つ つ で で す。



人 ひと に 「ご ご ち ち そ そ う う さ さ ま」  
命 いのち に 「い い た た だ だ き き ま ま す」

## ひと 人への感謝 「ごちそうさま」

昔 むかし、お お 客 きゃく さ さ ま ま を を お お も も て て な な し し す す る る と と き き、家 いえ の 人 ひと は は い い ろ ろ い い ろ ろ な な と と こ こ ろ ろ を を 歩 ある き まわ っ っ て て 材 ざ 料 りょう を を 探 さが し もと め め、と と き き に に は は 命 いのち が が け け で で 食 た べ べ る る も も の の を を と と ら ら な な け け れ れ ば ば な な ら ら ない い こ こ と と も も あ あ り り ま ま っ っ た た。そ そ の の ご ご 苦 く 勞 ろう に 「あ あ り り が が と と う」 の 気 き 持 も ち ち を を 伝 つた え え る る こ こ と と か か ら ら は は じ じ ま ま っ っ た た あ あ い い さ さ つ つ で で す。作 つく っ っ て て くれ くれ た た 人 ひと、食 しょく 事 じ が が でき き る る こ こ と と へ へ の 感 かん 謝 しゃ の 気 き 持 も ち ち を を あ あら わ わ す す て て い い ます。



わ わ た た し し た た ち ち が が 食 た べ べ て て り り 食 た べ べ 物 もの は、み み ん ん な な 生 い き き て て い い た た も も の の で で す。食 た べ べ 物 もの を を 食 た べ べ る る と と い い う う こ こ と と は、動 どう 植 しょく 物 ぶつ の 命 いのち を を い い た た だ だ く く こ こ と と に に つ つ な な が が り り ます。そ そ の の 食 た べ べ 物 もの を を い い た た だ だ く く こ こ と と や、食 た べ べ 物 もの を を そ そ だ だ っ っ て て くれ くれ た た 人 ひと、料 りょう 理 り を を し し て て くれ くれ た た 人 ひと な な ど と へ へ の 感 かん 謝 しゃ の き き も も ち ち を を こ こ め め て、「い い た た だ だ き き ま ま す」と「ご ご ち ち そ そ う う さ さ ま」 の あ あ い い さ さ つ つ を を わ わ れ れ な な い い よ よ う う に に し し ま ま しょ う。

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。