

令和3年 11月 学校給食献立表

北視支弁226号

NO. 1 大阪府立大阪北視覚支援学校

11月1日(月)				11月2日(火)				11月4日(木)				11月5日(金)				11月6日(土)				11月9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
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		飲むヨーグルト		○		牛乳	牛乳		○		
ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			パン	練乳ツイスト	○			ごはん	○			ご飯	ごはん	○			
とりすき煮	鶏もも肉		○		鯖	さわら		○		豚	豚もも肉		○		鶏もも肉		○		鶏ひき肉		○			
	焼き麩	○			焼の	みそ		○		肉と	れんこん		○		玉ねぎ		○		油		○			
	厚揚げ		○		き西	酒				と	玉ねぎ		○		塩				赤みそ		○			
	糸こんにゃく			○	京	みりん				蓮	ごま(ねり)		○		こしょう				砂糖		○			
	白菜		○	○	和風ポトフ	鶏もも肉		○		根の	砂糖		○		白ワイン				油		○			
	玉ねぎ		○	○		ベーコン		○		ごま	こいくちしょうゆ		○		パセリ				じゃがいも		○			
	白ねぎ		○	○		さといも		○		みそ	赤みそ		○		バジル				玉ねぎ		○			
	えのきたけ		○	○		にんじん		○		酒	みりん		○		オリーブ油		○			にんじん		○		
	にんじん		○	○		大根		○		ごま(いり)	ごま(いり)		○							グリーンピース		○		
	油		○			白菜		○		大根おろし	大根おろし		○		ンマ	ハム		○			カレールー		○	
酒			○	小松菜			○		にんじん	にんじん		○		サセ	じゃがいも		○			ウスターソース		○		
砂糖		○		板こんにゃく			○		みりん	みりん		○		ラド	にんじん		○			鳥がらだし		○		
みりん			○	削り節			○		塩	塩		○		ダア	ブロッコリー		○			肉みそ		○		
塩			○	昆布			○		みぞれ汁	みぞれ汁		○		小袋	エッグケアドレッシング		○			おでん		○		
こいくちしょうゆ				塩		○		厚揚げ	厚揚げ		○			豚もも肉		○			厚揚げ		○			
きゅうりのづけの生姜	きゅうり			○	こしょう			みつば	みつば		○		野菜	野菜		○			昆布		○			
	もやし			○	うすくちしょうゆ			おろししょうが	おろししょうが		○		スープ	油		○			にんじん		○			
	ぶなしめじ			○	みりん			うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ		○			コンソメ		○			砂糖		○			
鮭そぼろけりふりか	うすくちしょうゆ			○	ツナ缶		○		みりん	みりん		○		油		○			こいくちしょうゆ		○			
	鮭フレーク		○		大豆		○		塩	塩		○		コンソメ		○			削り節		○			
	ごま(いり)	○			おろししょうが		○		昆布	昆布		○		こしょう		○			昆布		○			
のキ和塩え昆ベツ	青のり			○	油			削り節	削り節				鳥がらだし						キャベツ		○			
	酒			○	酒			かたくり粉	かたくり粉		○								塩昆布		○			
	みりん			○	砂糖		○		キャベツ	キャベツ		○						ごま油		○				
うすくちしょうゆ				うすくちしょうゆ				にんじん	にんじん		○							小袋						
								ゆかり	ゆかり										お魚ふりかけ					
エネルギー	764	kcal		エネルギー	886	kcal		エネルギー	773	kcal		エネルギー	721	kcal		エネルギー	793	kcal		エネルギー	844	kcal		
たんぱく質	38.9	g		たんぱく質	46.0	g		たんぱく質	36.2	g		たんぱく質	32.3	g		たんぱく質	20.4	g		たんぱく質	32.3	g		
	17.0	g			29.1	g			19.3	g			38.2	g			13.1	g			20.6	g		

11月10日(水)				11月11日(木)				11月12日(金)				11月15日(月)				11月16日(火)				11月17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	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	○			ごはん	○		ごはん	○			ごはん	○							
	干し椎茸		○		鶏もも肉		○		豚もも肉		○		春巻き		○	さんま		○		さんま		○		ミニとんかつ		○		
	にんじん		○		酒		○		塩		○		油		○	おろしにんにく		○		油		○		油		○		
	鶏もも肉		○		こいくちしょうゆ		○		玉ねぎ		○		キャベツ		○	おろししょうが		○		みそ		○		酒		○		
	ごぼう		○		粉さんしょう		○		ピーマン		○		にんじん		○	白ねぎ		○		酒		○		砂糖		○		
	削り節				じゃこ豆	ちりめんじゃこ		○		酒		○		大葉		○	酢		○		砂糖		○		昆布		○	
	昆布					大豆		○		おろしにんにく		○		ごま(いり)		○	砂糖		○		酒		○		削り節		○	
	うすくちしょうゆ					かたくり粉		○		おろししょうが		○		ごま(すり)		○	こいくちしょうゆ		○		昆布		○		ちくわ		○	
	みりん					油		○		りんごピューレ		○		こいくちしょうゆ		○	昆布		○		煮		○		大阪しろな		○	
	さば		○			砂糖		○		炒		○		いか		○	豆腐		○		豆腐		○		豆腐		○	
塩				こいくちしょうゆ			○		ブロccoli		○		鶏もも肉		○	大根		○		大根		○		大根		○		
酒				みりん			○		キャベツ		○		玉ねぎ		○	にんじん		○		にんじん		○		削り節		○		
大阪しろなのみそ汁		○		ごま(いり)			○		とうもろこし		○		白菜		○	白ねぎ		○		みそ		○		昆布		○		
デザート	スイートポテト	○		油揚げ			○		エッグケアドレッシング		○		にんじん		○	削り節		○		昆布		○		うすくちしょうゆ		○		
				じゃがいものみそ汁			○		ベーコン		○		チンゲン菜		○	昆布		○		果物		○		みりん		○		
								コンソメ		○		干し椎茸		○														
								コンソメ		○		おろししょうが		○														
								油		○		中華だし		○														
								塩		○		酒		○														
								こしょう		○		ごま油		○														
								みりん		○		かたくり粉		○														
エネルギー	812	kcal		エネルギー	836	kcal		エネルギー	806	kcal		エネルギー	765	kcal		エネルギー	858	kcal		エネルギー	822	kcal						
たんぱく質	36.1	g		たんぱく質	35.0	g		たんぱく質	37.2	g		たんぱく質	26.3	g		たんぱく質	33.7	g		たんぱく質	29.9	g						
脂質	25.8	g		脂質	27.2	g		脂質	32.4	g		脂質	18.9	g		脂質	29.7	g		脂質	20.7	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18日(木)				11月19日(金)				11月22日(月)				11月24日(水)				11月25日(木)				11月26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		○		鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉		○		豚肉のしょうが焼き	豚肩ロース肉		○		鶏の照り焼き	鶏もも肉		○		ズ風のマヨネーズ	鮭		○							
	玉ねぎ		○			マーマレード		○			玉ねぎ		○			こいくちしょうゆ		○			こいくちしょうゆ		○		塩		○			
	にんじん		○			うすくちしょうゆ		○			おろししょうが		○			みりん		○			おろししょうが		○		こしょう		○			
	油		○			塩		○			砂糖		○			砂糖		○			おろしにんにく		○		酒		○			
	こいくちしょうゆ				こしょう				みりん				酒				酒				エッグケアドレッシング		○							
	みりん				白ワイン				こいくちしょうゆ				酒				かたくり粉		○			ウイナー		○						
	砂糖		○		ベーコン				酒				油				油		○			じゃがいも		○						
	酒				キャベツ				油				油				玉ねぎ		○			玉ねぎ		○						
	黒ごま		○		にんじん				ひじき				油揚げ				ピーマン		○			にんじん		○						
	かたくり粉		○		とうもろこし				にんじん				油揚げ				にんじん		○			キャベツ		○						
梅肉和え	きゅうり		○		野菜のソテー	油		○		ひじきの煮もの	油揚げ		○		さつまいも	さつまいも		○		酢豚	干し椎茸		○							
	キャベツ		○			有塩バター		○			さんどまめ		○			油揚げ		○			油		○		中華だし		○			
	梅肉		○			塩		○			みりん		○			さつまいも		○			砂糖		○		砂糖		○			
	砂糖		○			こしょう		○			酒		○			葉ねぎ		○			こいくちしょうゆ		○		こいくちしょうゆ		○			
	みりん				ベーコン				砂糖		○		みそ		○		トマトケチャップ		○			ペンネ		○						
	かつお節				にんじん				削り節		○		昆布		○		酢		○			ぶなしめじ		○						
すまし汁	おつゆふ		○		ミネストローネ	玉ねぎ		○		豆腐のみそ汁	豆腐		○		さつまいものみ	みそ		○		春雨スープ	かたくり粉		○			ほうれん草		○		
	にんじん		○			おろしにんにく		○			えのきたけ		○				みそ		○			かたくり粉		○			とうもろこし		○	
	えのきたけ		○			パセリ		○			玉ねぎ		○				削り節		○			豆腐		○			オリーブ油		○	
	小松菜		○			オリーブ油		○			にんじん		○				昆布		○			もやし		○			こしょう		○	
	カットわかめ		○			トマト缶		○			白ねぎ		○						○			チンゲン菜		○			ウスターソース		○	
	塩					砂糖		○			みそ		○						○			緑豆春雨		○			トマトケチャップ		○	
	うすくちしょうゆ					塩		○			削り節		○						○			うすくちしょうゆ		○						
	みりん					こしょう					昆布											酒								
酒				ローレル													塩													
削り節				うすくちしょうゆ													こしょう													
昆布				コンソメ													中華だし													
																	鳥がらだし													
																	果物													
																	りんご缶													

※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29日(月)				11月30日(火)					
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
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○	
ご飯	ごはん	○			ごはん			○	
鶏肉の塩麹炒め	鶏もも肉		○		豚もも肉			○	
	酒				玉ねぎ				○
	塩麹				にんじん				○
	ブロッコリー			○	葉ねぎ				○
	ぶなしめじ		○		ぶなしめじ				○
	玉ねぎ		○		おろししょうが				○
	赤ピーマン		○		おろしにんにく				○
	キャベツ		○		酒				
	おろししょうが		○		こいくちしょうゆ				
	おろしにんにく		○		砂糖				○
砂糖		○		ごま油				○	
こいくちしょうゆ				かたくり粉				○	
塩				豆腐				○	
油		○		えのきたけ				○	
わかめスープ	豚ばら肉		○		大根			○	
	カットわかめ		○		にんじん				○
	にんじん		○		さといも				○
	もやし		○		カットわかめ				○
	鳥がらだし				削り節				
	うすくちしょうゆ				昆布				
	ごま油		○		うすくちしょうゆ				
こしょう				塩					
デザート	ミニたい焼き	○			かたくり粉				○
					金時豆				○
					砂糖				○
					塩				
					煮豆の甘				
					こいくちしょうゆ				
エネルギー	775	kcal	エネルギー	873	kcal				
たんぱく質	32.1	g	たんぱく質	40.0	g				
脂質	18.5	g	脂質	21.1	g				



あらわ かんしゃ かたちにして表そう「感謝のきもち」

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を毎日出すことができるのは、普段みなさんの見えないところで一生懸命に

働いている多くの方々の協力やご苦労があるからです。直接お礼を言える機会はなかなか少ないですが、食事のあいさつ

や食べ方で感謝のきもちをしっかりと表していきましょう。

①「いただきます」で感謝のきもちを伝えましょう

私たちが食べているもの全てに命があります。私たちの食べ物となった動植物の命を

いただくことへの感謝のきもちを込めて食事の前には「いただきます」と言しましょう。

②よく味わって食べよう

調理員さんはおいしい給食になるようにきもちをこめて給食を作っています。好き嫌いを

しないことや、よく味わって食べることも、食べ物や作った人への感謝の気持ちをあらわ

③「ごちそうさま」で食事に関わる人へのねぎらいのきもちを伝えましょう

「ごちそうさま」は食事を作るために駆け回って材料を集めてくれた人へのねぎらいの気持ちを表す言葉です。

みなさんが食べる食事はたくさんの人が関わっています。感謝のきもちをこめて「ごちそうさま」を言しましょう。

④思いやりの気持ちで後片付けをしましょう

食器の扱い、はしの使い方、後片付け、どれもが作った人への敬意や感謝のきもちをあらわすものになります。

給食では最後のすすぎだけ食洗機を使いますが、基本的に手洗いで洗っています。きれいに食べてもらえるとうれしいです



<栄養教諭からお知らせ>

学校ブログで給食に登場する料理の豆知識や、給食の様子、調理風景を紹介しています。

ぜひ読んでみてください。また作り方が知りたいメニューがあれば気軽にどうぞおたずねください。

※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。