



吹支内第3-7号
令和5年10月30日
大阪府立吹田支援学校

創立記念お祝い献立

11月の こんだて

表: 11/1~11/8 裏: 11/9~11/15
2枚目表: 11/16~11/22 2枚目裏: 11/24~11/30
まで記載しています。

木の葉も色づき、秋が深まってきました。

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みも

強くなってきました。風邪をひかないように

食事をとって体力・免疫力をつけましょう。

そして冬場になるとノロウイルスのシーズンです。

しっかり手洗い、忘れずに！

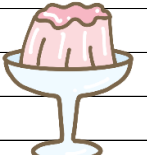
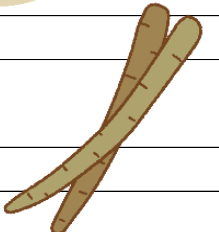
※当面の間は感染防止を最優先としています。介助による感染リスクの防止からパンは休止し、アレルギー対応の必要のないもので献立を作成しています。

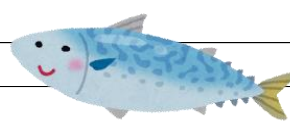
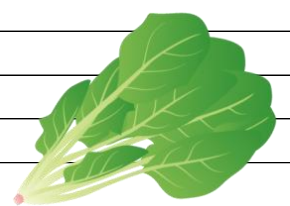


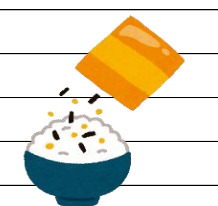
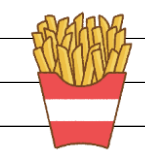
※休校や材料搬入業者の事情等により、献立や食材の変更が生じる場合があります。

※卵関連食品は● 小麦関連は△ 乳製品は★ エビ・カニは◎ 魚卵は■ イカ・タコは◆ 貝類は☆のマークをつけています。

※栄養価 中学部高等部のエネルギー量を記載しています。中学部高等部が1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割です。

11月1日(水)	11月6日(月)	11月7日(火)	11月8日(水)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【栗入り赤飯】	【ごはん】	【ごはん】	【シーフードカレー】
金賞健康米 もち米 あずき くり 黒ごま 塩	金賞健康米 【焼き肉風】 牛モモ肉 にんじん もやし 玉葱 白ねぎ キャベツ にんにく 酒 みりん さとう こいくちしょうゆ ごま油 塩 こしょう	金賞健康米 【さわらの照り焼き】 さわら こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん たまりしょうゆ 【具だくさんけんちん汁】 とりむね肉(皮付き) だいこん にんじん ごぼう さといも つきこんにゃく とうふ 青ねぎ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒 みりん	金賞健康米 ◆ロールイカ ☆ほたて貝柱水煮 玉葱 にんじん じゃがいも グリーンピース 米油 酒 S&Bカレー粉(アレルゲンフリー) ハウスカレー粉(アレルゲンフリー) チキンコンソメ ウスターソース 赤ワイン トマトピューレ カレー粉 こいくちしょうゆ 濃厚ソース 水
【とりの塩こうじやき】 とりモモ肉 塩こうじ	【春雨サラダ】 ポークハム 緑豆はるさめ キャベツ にんじん さんどまめ 塩 こしょう 醸造酢 米油 ノンエッグマヨネーズ	【栗のムース】 栗のムース	【青菜とコーンのサラダ】 キャベツ ほうれんそう ホールコーン 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ
【根菜とりんごの甘辛煮】 とりミンチ ちりめんじゃこ にんじん さつまいも りんご れんこん 米油 こいくちしょうゆ さとう 料理酒 みりん 塩 昆布だし 出汁昆布	【国産ももゼリー】 国産ももゼリー		
865kcal	710kcal	790kcal	702kcal

11月16日(木)	11月17日(金)	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【焼肉チャーハン】	【ごはん】	【ごはん】	【ハヤシライス(米粉)】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
【たらの西京焼き】	牛モモ肉	【豚じゃが】	【タンドリーチキン】	牛モモ肉
たら	玉葱	豚モモ肉	とりモモ肉	にんにく
白みそ	にんじん	米油	トマトケチャップ	塩
酒	ピーマン	糸こんにゃく	濃厚ソース	こしょう
みりん	しめじ	じゃがいも	こいくちしょうゆ	赤ワイン
【大根だき】	白ねぎ	玉葱	カレー粉	米油
だいこん	しょうが	にんじん	オイスターソース	玉葱
だいこん葉	にんにく	さんどまめ	にんにく	にんじん
にんじん	ごま油	かつお昆布だし	はちみつ	じゃがいも
うす揚げ	塩	出汁昆布	【ビーフンとチンゲン菜のスープ】	マッシュルーム(水煮缶詰)
昆布だし	こしょう	削り節	とりミンチ	グリーンピース
出汁昆布	さとう	こいくちしょうゆ	ビーフン	鳥がらだし
うすくちしょうゆ	酒	さとう	にんじん	とりガラ
さとう	こいくちしょうゆ	酒	干し椎茸	米粉ハヤシルウ
みりん	オイスターソース	みりん	チンゲン菜	トマトピューレ
【いちごミルクプリン】	りんごピューレ	【ごぼうサラダ】	塩	トマトケチャップ
★牛乳	【米粉の揚げ餃子】	ごぼう	こしょう	ウスターソース
いちごジャム	米粉餃子	れんこん	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ
上白糖	米揚げ油	にんじん	酒	みりん
ルカンテンウルトラ	【中華スープ】	むきえだまめ	みりん	赤ワイン
水	もやし	塩	鳥がらだし	塩
	たけのこ缶	こしょう	とりガラ	こしょう
	にんじん	醸造酢	かたくり粉	【和風サラダ】
	干し椎茸	米油		糸かまぼこ
	こまつな	ノンエッグマヨネーズ	はちみつ：はちみつ	キャベツ
	とうふ			にんじん
	鳥がらだし			わかめ
	とりガラ			白ごま
	塩			こいくちしょうゆ
	こしょう			醸造酢
	うすくちしょうゆ			みりん
	酒			米油
	みりん			
	かたくり粉			
	ごま油			
673kcal	762kcal	783kcal	810kcal	756kcal

11月24日(金)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【野菜ジュース】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	きになる野菜 アップル&キャロット
【ごはん】	【ごはん】	【ビビンバ(アレルゲンフリー)】	【ごはん】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
【酢豚】	【鯖の竜田揚げ】	牛ミンチ肉	【ふりかけ(やさい)】
豚肩ロース(脂身付)	さば	はくさい(キムチ漬け)	やさしいふりかけ(いろいろやさい)
にんじん	しょうが	にんじん	【とりと野菜のスープ煮】
玉葱	こいくちしょうゆ	豆もやし	とりモモ肉
たけのこ缶	みりん	ほうれんそう	玉葱
ピーマン	酒	米油	にんじん
生しいたけ(菌床栽培、生)	かたくり粉	にんにく	かぶ
しょうが	米揚げ油	こいくちしょうゆ	キャベツ
さとう	【大阪しろ菜のみそ汁】	さとう	ブロッコリー
こいくちしょうゆ	おおさかしろな	酒	パセリ
酒	玉葱	赤みそ	鳥がらだし
トマトケチャップ	じゃがいも	トウバンジャン	とりガラ
米油	とうふ	白ごま	うすくちしょうゆ
かたくり粉	かつお昆布だし	ごま油	酒
【わかめのスープ】	出汁昆布	【とうふのすまし汁】	みりん
だいこん	削り節	玉葱	塩
干し椎茸	みそ	だいこん	こしょう
とうふ		とうふ	さとう
こまつな		わかめ	かたくり粉
にんじん		みずな	【フライドポテト】
わかめ		かつお昆布だし	冷凍フライドポテト
鳥がらだし		出汁昆布	米揚げ油
とりガラ		削り節	塩
塩		うすくちしょうゆ	冷凍フライドポテト：じゃがいも パーム油
こしょう		みりん	
うすくちしょうゆ			
酒			
みりん			
かたくり粉			
ごま油			
【スイートポテト】			
お芋屋さんのスイートポテト			
877kcal	770kcal	669kcal	658kcal

☆☆○:*) 勤労感謝の日 ☆☆○:*)

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を作って

くれている調理員さんや、食べ物を育ててくれている

農家さん、畜産農家さん、酪農家さん、魚などを獲っ

てくれている漁師さん、食べ物を運んでくれている

トラックの運転手さんなどへの、感謝の気持ちを忘

れずに。あいさつなどで、感謝の気持ちを示すこと

も大事ですね！

