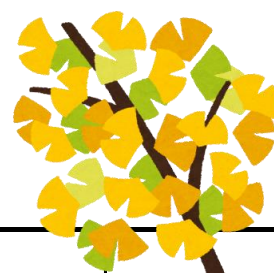




令和6年度 11月献立表



聴高発第174号

令和6年10月30日

大阪府立だいせん聴覚高等支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	ご飯	○		はいが精米		789 kcal
	豚肉のみそ焼き		豚肉, みそ	三温糖	にんにく	37.7 g
	五目豆		大豆, こんぶ	つきこん, 三温糖	たけのこ, にんじん, ごぼう	29.1 g
	青さ汁		あおさ, 豆腐, かつお節, こんぶ		えのきたけ	
5 火	うずまきパン			うずまきパン		720 kcal
	コーンクリームシチュー		鶏肉, 牛乳	じゃがいも, ハウスクリームシチュー	にんじん, はくさい, 玉葱, ぶなしめじ, ブロッコリー, とうもろこし缶	24.8 g
	キャベツとツナのサラダ		まぐろ缶詰	三温糖, なたね油	キャベツ, にんじん, きゅうり, レモン果汁	20.0 g
	りんごジュース				りんご ジュース	
6 水	さつまいもごはん	○		はいが精米, さつまいも, 押麦		738 kcal
	鯖のみそマヨネーズ焼き		さわら, みそ	マヨネーズ	玉葱, にんにく	31.7 g
	きんぴらごぼう		竹輪	つきこん, 三温糖, ごま油	ごぼう, にんじん	23.9 g
	かきたま汁		たまご	かたくり粉	はくさい, おおさかしろな, 葉ねぎ, えのきたけ	
7 木	ご飯	○		はいが精米		739 kcal
	鶏のねぎ塩タレ		鶏肉	かたくり粉, ごま油	白ねぎ, にんにく, レモン果汁,	33.0 g
	チンゲン菜の煮浸し		油揚げ	三温糖	チンゲンツァイ, にんじん	28.3 g
	なめこの赤だし		豆腐, 赤みそ		はくさい, なめこ, 葉ねぎ	
8 金	かぼちゃカレーライス	○	豚肉	はいが精米, なたね油	かぼちゃ, 玉葱, にんじん, エリンギ, 土しょうが, にんにく, トマト缶詰	889 kcal
	切干大根とじゃこのサラダ		しらす干し	三温糖, ごま油, ごま	切干だいこん, にんじん, きゅうり	31.0 g
	みかん				みかん	29.0 g
9 土	ご飯	○		はいが精米		843 kcal
	鶏のから揚げ		鶏肉, 赤みそ	ごま油, かたくり粉, 薄力粉, なたね油	土しょうが, にんにく	35.8 g
	ゆかりサラダ				キャベツ, きゅうり, にんじん, ゆかりふりかけ	32.9 g
	豚汁		豚肉, 油揚げ, みそ	ごま油, さつまいも, こんにゃく	にんじん, はくさい, ぶなしめじ, 玉葱, ごぼう, 白ねぎ	
12 火	ご飯	○		はいが精米		796 kcal
	鶏とねぎの甘みそ焼き		鶏肉, 赤みそ	かたくり粉, 三温糖	白ねぎ, とうがらし, にんにく	38.7 g
	厚揚げとだいこん煮		厚揚げ	三温糖	だいこん	27.3 g
	かぼちゃのみそ汁		いりこだし, みそ		かぼちゃ, 玉葱, ぶなしめじ	
13 水	かやくごはん	○	鶏肉, 油揚げ, こんぶ	はいが精米, 三温糖	にんじん, ぶなしめじ, ごぼう, 干椎茸	788 kcal
	カレイの塩こんぶ蒸し		からすカレイ, 塩昆布			46.2 g
	大根の梅おかか和え		かつお節		だいこん, こまつな, にんじん, 練り梅	24.2 g
	大豆のカリカリ		大豆	かたくり粉, なたね油, 三温糖, ごま		
	豆腐のみそ汁		わかめ, 豆腐, みそ, いりこだし		玉葱	
14 木	トルコライス	○	ベーコン, フランクフルト, パルメザンチーズ, 鶏肉, 凍結全卵	精白米, 有塩バター, スパゲティ, 薄力粉, パン粉, なたね油	にんじん, 玉葱, とうもろこし缶詰, にんにく, マッシュルーム, ピーマン, ブロッコリー	984 kcal
	野菜スープ			なたね油	キャベツ, にんじん, 玉葱, だいこん	38.5 g
						34.3 g
18 月	豚丼	○	豚肉	はいが精米, しらたき, なたね油, 三温糖	玉葱, ごぼう, ぶなしめじ, 土しょうが	794 kcal
	ほうれん草ごま和え			ごま	ほうれんそう, りょくとうもやし, にんじん	35.0 g
	わかめのみそ汁		わかめ, みそ, いりこだし	じゃがいも	キャベツ	26.1 g
19 火	アップルパン			アップルパン		729 kcal
	鶏のマスタード焼き		鶏肉	三温糖, かたくり粉	にんにく	32.0 g
	大根と白菜のサラダ		まぐろ缶詰	なたね油, 三温糖	だいこん, はくさい, とうもろこし	22.9 g
	かぶのスープ		ベーコン		キャベツ, かぶ, 玉葱	
	アシドミルク		アシドミルク			
20 水	ご飯	○		はいが精米		732 kcal
	お好み焼き		豚ひき肉, 凍結全卵, かつお節	薄力粉, なたね油	キャベツ, しょうが甘酢, 葉ねぎ	27.9 g
	小松菜とツナの煮浸し		まぐろ缶詰	三温糖	こまつな, にんじん	23.7 g
	カレーけんちん汁		豆腐	こんにゃく, なたね油	だいこん, にんじん, ごぼう, 葉ねぎ	

21 木	ご飯	○		はいが精米		795 kcal
	麻婆豆腐		木綿豆腐, 豚ひき肉	ごま油, 三温糖, かたくり粉	玉葱, 土しょうが, にら, にんにく	32.0 g
	春雨サラダ マヨポン味		ロースハム	緑豆はるさめ, マヨネーズ	にんじん, きゅうり	30.9 g
	卵スープ		たまご	かたくり粉	えのきたけ, トウモロコシ	
22 金	ご飯	○		はいが精米		781 kcal
	梅干し				梅(塩漬)	39.8 g
	鮭の塩焼き		塩ざけ			22.3 g
	かぼちゃのそぼろあん		鶏ひき肉	三温糖, なたね油, かたくり粉	かぼちゃ	
	大根のみそ汁		豆腐, いりこだし, みそ		だいこん, 玉葱, ぶなしめじ	
25 月	ご飯	○		はいが精米		934 kcal
	豚肉と根菜の香味煮込		豚肉	こんにゃく	れんこん, だいこん, にんにく, 土しょうが, とうがらし	33.5 g
	ひじきとツナのサラダ		干ひじき, まぐろ缶詰	マヨネーズ	きゅうり, にんじん, とうもろこし, えだまめ	45.6 g
	もやしのみそ汁		わかめ, 油揚げ, みそ, いりこだし		りょくとうもやし, 切干だいこん	
26 火	みそラーメン	○	豚肉	中華めん, ごま油	りょくとうもやし, キャベツ, にんじん, 玉葱, 白ねぎ, 葉ねぎ	889 kcal
	手作り春巻き (2コ)		豚肉	春巻きの皮, はるさめ, ごま油, かたくり粉, 薄力粉, なたね油	たけのこ, にら, きくらげ, 干椎茸, にんじん	31.6 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			45.1 g
27 水	ご飯	○		はいが精米		765 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉, ヨーグルト		にんにく	31.5 g
	かぼちゃのガーリック炒め		ベーコン	オリーブ油	かぼちゃ, パプリカ, にんにく	26.7 g
	押麦スープ			押麦	にんじん, 玉葱, キャベツ	
28 木	ご飯	○		はいが精米		798 kcal
	ホキのフライ タルタル		ホキ, 凍結全卵, たまご, 牛乳	薄力粉, パン粉, なたね油, マヨネーズ	玉葱, パセリ, らっきょう甘酢漬	37.5 g
	小松菜とツナのマスタード		まぐろ缶詰	ごま	こまつな, にんじん	30.3 g
	白菜のみそ汁		厚揚げ, いりこだし, みそ		はくさい, ぶなしめじ, 玉葱, 葉ねぎ	
29 金	ご飯	○		はいが精米		799 kcal
	オニオンソースハンバーグ		牛ひき肉, 豚ひき肉, たまご, 牛乳	パン粉, 三温糖	玉葱, ぶなしめじ, にんにく, りんごジュース	33.4 g
	コールスロー			三温糖, なたね油	キャベツ, にんじん, だいこん, きゅうり, レモン果汁	30.4 g
	ミネストローネ		ベーコン	なたね油, 三温糖	はくさい, にんじん, 玉葱, セロリ, トマト缶詰	

11の給食目標

寒さに負けない体を作ろう！

かぜに 体づくりのための食事
負けない



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。
特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。