



きゅうしよくこんだて  
11月 給食献立



おおさからりつさかいちようかくしえんがっこう  
大阪府立堺聴覚支援学校

| 月/日               | こんだて                                    | 血や肉となる<br>                                         | 熱や力となる<br>                         | 体の調子を整える<br>                                                                           | ☆献立の紹介☆                                                          |
|-------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 4 (火)<br>786 k 配  | ごはん<br>いも煮なべ<br>ちくわの磯辺揚げ                | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく<br>ちくわ<br>たまご<br>                  | はくまい<br>さといも<br>こむぎこ<br>こんにゃく<br>  | にんじん<br>だいこん<br>まいたけ<br>ごぼう<br>ねぎ<br>                                                  | いも煮なべ<br>山形の郷土料理です。牛肉・ごぼう・里芋を一度に摂取でき、貧血、便秘の解消も期待できます。            |
| 5 (水)<br>713k 配   | チキンカレー<br>コーンドレッシング<br>サラダ              | ぎゅうにゅう<br>とり<br>                                   | はくまい<br>じゃがいも<br>                  | たまねぎ<br>にんにく<br>にんじん<br>きゅうり<br>しょうが<br>キャベツ<br>さんどまめ<br>コーン<br>グリーンピース<br>マッシュルーム<br> | コーンドレッシング<br>風味豊かなスイートコーンにやさしい旨みと酸味が特長の乳化液状ドレッシングです。             |
| 6 (木)<br>668 k 配  | パーカーパン<br>ハンバーグ<br>キャベツのソテー<br>大根スープ    | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>ベーコン<br>たまご<br>ワカメ<br>  | パン<br>パンこ<br>                      | にんじん<br>たまねぎ<br>だいこん<br>キャベツ<br>はくさい<br>ホールコーン<br>グリーンピース<br>                          | ハンバーグ<br>アメリカの料理とされていますがアメリカでは移民が持ち込んだドイツのハンバーグ料理から発展したとされています。  |
| 7 (金)<br>662 k 配  | しめじごはん<br>鶏肉と里芋の煮物<br>田舎汁               | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>とり<br>とうふ<br>ぶたにく<br>みそ<br>     | はくまい<br>さといも<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br> | しめじ<br>はくさい<br>にんじん<br>だいこん<br>ほししいたけ<br>                                              | しめじごはん<br>しめじは「香りまつたけ、味しめじ」と言われるほど味が良いです。うまみ成分はグルタミン酸やアスパラギン酸です。 |
| 8 (土)<br>602 k 配  | カレーピラフ<br>フルーツクレープ                      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>                                 | はくまい<br>                           | にんじん<br>たまねぎ<br>ほしぶどう<br>グリーンピース<br>                                                   | 文化祭<br>                                                          |
| 11 (火)<br>726 k 配 | 麦ごはん<br>おでん<br>キャベツのおかか和え               | ぎゅうにゅう<br>とり<br>あつあげ<br>ひらてん<br>ごぼうてん<br>かつおぶし<br> | はくまい<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>         | にんじん<br>だいこん<br>キャベツ<br>きゅうり<br>                                                       | 麦ごはん<br>食物繊維が豊富なので満腹感が得られやすいです。                                  |
| 12 (水)<br>614 k 配 | ツナとコーンのピラフ<br>野菜サラダ<br>卵スープ             | ぎゅうにゅう<br>ローズハム<br>ベーコン<br>たまご<br>ツナ<br>           | はくまい<br>                           | たまねぎ<br>キャベツ<br>にんじん<br>もやし<br>きゅうり<br>だいこん<br>チンゲンサイ<br>ホールコーン<br>グリーンピース<br>         | ツナとコーンのピラフ<br>簡単で子どもが喜び炊き込みごはんです。<br>冷めても比較的美味しいです。              |
| 13 (木)<br>671k 配  | うすまきパン<br>あじのフライ<br>にらもやしソテー<br>かぶのスープ  | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>ぶたにく<br>ワカメ<br>たまご<br>あじ<br>     | パン<br>こむぎこ<br>パンこ<br>              | キャベツ<br>にんじん<br>もやし<br>かぶ<br>にら<br>チンゲンサイ<br>                                          | あじ<br>一年中を通して獲れる身近な魚です。秋のあじは旬の時期より体が大きくなるがうまみがうすくなります。           |
| 14 (金)<br>865k 配  | ごはん<br>とり天<br>ごぼうと<br>セロリの炒め物<br>えのきスープ | ぎゅうにゅう<br>とり<br>ベーコン<br>たまご<br>                    | はくまい<br>こんにゃく<br>こむぎこ<br>          | しょうが<br>えのき<br>にんにく<br>しめじ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ピーマン<br>ごぼう<br>セロリ<br>                   | セロリ<br>別名、オランダみつばです。独特の芳香と歯触りがあります。                              |
| 17 (月)<br>533 k 配 | 焼きそば<br>トマトと卵のスープ<br>青のりポテトフライ          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>たまご<br>ベーコン<br>                  | やきそば<br>じゃがいも<br>                  | にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>トマト<br>セロリ<br>                                                 | 青のり<br>カルシウムや鉄、カリウムなどの健康を維持するのに欠かせないミネラルが豊富に含まれています。             |

| 月/日               | こんだて                                    | 血や肉となる                                             | 熱や力となる                     | 体の調子を整える                                                            | ☆☆献立の紹介☆☆                                                                 |
|-------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 18 (火)<br>685 k 配 | 炒飯<br>コーンサラダ<br>野菜とリンゴのスープ              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ベーコン<br>たまご                      | はくまい<br>マヨネーズ              | たまねぎ<br>だいこん<br>にんじん<br>キャベツ<br>エリンギ<br>チンゲンサイ<br>グリーンピース<br>ホールコーン | エリンギ<br>菌ごたえがよく食感はずみだけ<br>や加熱したアワビによく似てい<br>るとされています。食材そのも<br>の旨みはおいしいです。 |
| 19 (水)<br>875 k 配 | ごはん<br>鶏肉のタルタル焼き<br>ちくわの炒め物<br>さつま汁     | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ぶたにく<br>ちくわ<br>みそ                | はくまい<br>こんにやく<br>さつまいも     | しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だいこん<br>キャベツ                        | タルタル焼き<br>タルタルソースを使って焼きま<br>す。タルタルソースはマヨネーズ<br>をベースにしたソースの一種で<br>す。       |
| 20 (木)<br>647 k 配 | バターロール<br>ポテトオムレツ<br>バター炒め<br>もやしのスープ   | ぎゅうにゅう<br>ウィンナー<br>ベーコン<br>たまご                     | パン<br>じゃがいも<br>バター         | たまねぎ<br>にんじん<br>さんどまめ<br>ホールコーン<br>チンゲンサイ<br>グリーンピース                | ポテトオムレツ<br>ウィンナー、じゃがいもを茹で<br>混ぜて炭火に焼いて焼きます。                               |
| 21 (金)<br>802 k 配 | ごはん<br>鯖のごまだれ焼き<br>れんこんのきんぴら<br>豚汁      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>さば<br>みそ<br>ごま                   | はくまい<br>さといも               | だいこん<br>にんじん<br>はくさい<br>れんこん<br>ごぼう<br>ねぎ                           | 豚汁<br>豚肉と野菜を煮込んでみそで<br>調味した日本の料理。具が多く、<br>豚肉が入っているみそ汁の一種<br>です。           |
| 25 (火)<br>788 k 配 | ごはん<br>田舎風煮<br>みそ汁                      | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>ぶたにく<br>ちくわ<br>とうふ<br>みそ<br>ワカメ | はくまい<br>こんにやく<br>じゃがいも     | にんじん<br>はくさい<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>グリーンピース                              | 田舎風煮<br>田舎風とは野菜にしょうゆで<br>味付けして煮た甘辛い料理のこ<br>とです。                           |
| 26 (水)<br>664 k 配 | ワカメごはん<br>チキンソテー<br>トマトソース<br>きのこ生薑のスープ | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ワカメ                              | はくまい<br>こむぎこ<br>バター        | しょうが<br>たまねぎ<br>にんじん<br>にんにく<br>さんどまめ<br>チンゲンサイ<br>マッシュルーム          | トマトソース<br>トマトの水蒸、トマトピューレを<br>使ってトマトソースを作ります。                              |
| 27 (木)<br>789 k 配 | セルフサンド<br>コーンクリームスープ<br>プリン             | ぎゅうにゅう<br>ウィンナー                                    | パン<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>バター | たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>さんどまめ<br>ホールコーン                             | セルフサンド<br>パンの真ん中に切れ目ははいっ<br>ているので野菜とウィンナーを<br>はさんで食べてください                 |
| 28 (金)<br>626 k 配 | ミックスピラフ<br>ごまドレッシング<br>のサラダ<br>ワカメスープ   | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ベーコン<br>ロースハム<br>ワカメ             | はくまい<br>バター                | にんじん<br>たまねぎ<br>えのき<br>キャベツ<br>はくさい<br>グリーンピース<br>マッシュルーム           | ミックスピラフ<br>鶏肉と野菜をバターで炒めてご<br>はんに混ぜます。ケチャップで味<br>をつけます。                    |

★牛乳は毎日つきます。

★材料購入の都合により、献立を変更することがあります。

★給食の残りを持ち帰ることはしないでください

### 11月23日は勤労感謝の日

私たちが、毎日、口にしている食べ物は、多くの人の手を介して  
食卓へと運ばれています。生産業に従事する人、食材などを  
運搬する人、販売する人、調理する人などによって私たちの食生活  
は支えられているのです。毎日、食卓ができることに感謝する  
とともに、食べ物を大切にしましょう。

