



令和6年11月 学校給食献立表



大阪府立平野支援学校

11月1日(金)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月8日(金)		11月11日(月)		11月12日(火)		
献立 (エネルギー)	使用材料 グラム	献立 (エネルギー)	使用材料 グラム	献立 (エネルギー)	使用材料 グラム	献立 (エネルギー)	使用材料 グラム	献立 (エネルギー)	使用材料 グラム	献立 (エネルギー)	使用材料 グラム	
牛乳	牛乳 206.00	牛乳	牛乳 206.00	牛乳	牛乳 206.00	牛乳	牛乳 206.00	のむヨーグルト	アシッドミルクPLUS 180.00	牛乳	牛乳 206.00	
ごはん	精白米 85.00	ミルクココア (35kcal)	ミルク(ココア) 12.50	ごはん	精白米 85.00	豚ひき肉とにらの そばろ井	精白米 85.00	(133kcal)		カレーライス	精白米 85.00	
関東煮 (149kcal)	鶏肉もも 40.00 じゃがいも 45.00 絹厚揚げ 35.00 だいこん 40.00 にんじん 15.00 上白糖 1.00 本みりん 1.00 食塩 0.30 うすくちしょうゆ 3.00 こいくちしょうゆ 3.00 削り節 1.50 だしこんぶ 0.50	アップルパン (134kcal)	アップルパン 105.00 ポークチャップ 豚もも 60.00 玉葱 50.00 マッシュルーム(水煮) 10.00 にんにく 0.20 トマトケチャップ 8.00 トマトピューレ 5.00 ウスターソース 5.00 コンソメ 0.30 上白糖 1.50 こめ油 1.00	マヨネーズ焼き (127kcal)	鶏肉のしょうゆ 鶏肉もも 70.00 清酒(純米酒) 2.00 食塩 0.20 こいくちしょうゆ 2.00 エッグケア(卵不使用) 7.00 小松菜のみそ汁 こまつな 25.00 玉葱 20.00 えのきたけ 10.00 にんじん 15.00 白みそ 4.00 赤みそ 11.00 だしこんぶ 0.50	うすくず汁 (48kcal)	さといも(冷) 30.00 はくさい 25.00 にんじん 10.00 葉ねぎ 5.00 食塩 0.50 うすくちしょうゆ 5.00 だしこんぶ 0.50 削り節 2.00 かたくり粉 2.50	中華スープ (37kcal)	鶏肉もも 10.00 木綿豆腐 20.00 チンゲンサイ 25.00 にんじん 15.00 干し椎茸 0.50 食塩 0.20 白こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4.00 鳥がらだし 12.00	キャベツのひじき (29kcal)	キャベツ 50.00 にんじん 15.00 干ひじき 0.50 上白糖 1.50 食塩 0.20 米酢 1.00 うすくちしょうゆ 1.00 こめ油 0.50	
たまねぎのみそ汁 (55kcal)	玉葱 25.00 キャベツ 20.00 りょくとうもやし 15.00 にんじん 10.00 葉ねぎ 5.00 白みそ 4.00 赤みそ 11.00 だしこんぶ 0.50 削り節 2.00	コンソメスープ (24kcal)	キャベツ 30.00 玉葱 25.00 りょくとうもやし 20.00 にんじん 10.00 コンソメ 1.00 うすくちしょうゆ 1.00 鳥がらだし 2.50 食塩 0.20 白こしょう 0.02	いため煮 (81kcal)	切干だいこんの 薄揚げ 10.00 切干しだいこん 8.00 にんじん 15.00 こめ油 0.50 上白糖 1.50 本みりん 1.00 うすくちしょうゆ 2.00 こいくちしょうゆ 2.00 かつお昆布だし 30.00	あつあげのしょう 絹厚揚げ 50.00	がじょうゆかけ (80kcal)	しょうが 1.00 上白糖 1.50 こいくちしょうゆ 2.00	金時豆の甘煮 (49kcal)	金時豆 13.00 上白糖 5.00 食塩 0.10 こいくちしょうゆ 1.00	りんご(缶) (41kcal)	りんご(缶) 50.00
のりのつくだ煮 (20kcal)	干し椎茸 0.50 焼きのり 2.50 上白糖 0.50 清酒(純米酒) 1.00 本みりん 3.00 こいくちしょうゆ 3.20 かつお昆布だし 15.00	カリフラワーの サラダ (32kcal)	カリフラワー 45.00 にんじん 10.00 上白糖 2.50 食塩 0.20 米酢 3.00 こめ油 0.30									
エネルギー	642 kcal	エネルギー	674 kcal	エネルギー	680 kcal	エネルギー	686 kcal	エネルギー	728 kcal	エネルギー	660 kcal	
たんぱく質	31.9 g	たんぱく質	33.4 g	たんぱく質	33.7 g	たんぱく質	30.8 g	たんぱく質	23.6 g	たんぱく質	24.4 g	
脂質	16.5 g	脂質	18.6 g	脂質	22.6 g	脂質	24.4 g	脂質	22.7 g	脂質	18.3 g	

11月13日(水)			11月14日(木)			11月15日(金)			11月19日(火)			11月20日(水)			11月21日(木)		
献立 (エネルギー)	使用材料	グラム	献立 (エネルギー)	使用材料	グラム	献立 (エネルギー)	使用材料	グラム	献立 (エネルギー)	使用材料	グラム	献立 (エネルギー)	使用材料	グラム	献立 (エネルギー)	使用材料	グラム
牛乳	牛乳	206.00	牛乳	牛乳	206.00	牛乳	牛乳	206.00	牛乳	牛乳	206.00	牛乳	牛乳	206.00	牛乳	牛乳	206.00
ごはん	精白米	85.00	ごはん	精白米	85.00	黒糖パン	黒糖パン(コッペ)	111.00	ごはん	精白米	85.00	ごはん	精白米	85.00	ごはん	精白米	85.00
芋煮 (145kcal)	和牛もも さといも(冷) ごぼう まいたけ にんじん 白ねぎ 清酒(純米酒) 本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 食塩 だしこんぶ 削り節	35.00 50.00 15.00 10.00 15.00 10.00 1.00 1.50 3.00 1.00 0.20 0.50 2.00	肉だんごの 甘酢あん (176kcal)	ホークチキンミートボール ピーマン 玉葱 たけのこ(水煮) にんじん しょうが 顆粒中華だし 上白糖 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 米酢 こめ油 かたくり粉	45.00 20.00 50.00 10.00 15.00 0.50 0.60 6.00 6.00 5.00 3.50 1.00 1.20	さけフライ (219kcal)	しろさけ 食塩 白こしょう 薄力粉 パン粉 こめ油(揚げ油) エッグケア(卵不使用)	60.00 0.30 0.02 5.00 12.00 6.00 5.00	みそラーメン (222kcal)	干し中華めん(乾) 豚もも キャベツ にんじん りよくとうもやし 葉ねぎ 食塩 白こしょう うすくちしょうゆ 本みりん 赤みそ 鳥がらだし ごま油	45.00 25.00 30.00 10.00 20.00 5.00 0.40 0.02 1.30 0.60 9.00 12.00 0.20	ミートローフ (182kcal)	牛ひき肉 豚ひき肉 絹ごし豆腐 玉葱 にんじん しょうが 食塩 白こしょう トマトケチャップ ウスターソース	30.00 30.00 35.00 25.00 5.00 0.20 0.50 0.02 7.00 6.00	豚肉と野菜の 塩こうじいため (114kcal)	豚もも 食塩 清酒(純米酒) 塩麴 チンゲンサイ キャベツ ぶなしめじ 玉葱 にんじん しょうが にんにく 上白糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 こめ油	50.00 0.20 1.00 4.50 20.00 40.00 10.00 30.00 10.00 0.50 0.20 2.00 3.50 1.00 0.50
とうふのみそ汁 (79kcal)	木綿豆腐 薄揚げ キャベツ にんじん 葉ねぎ 白みそ 赤みそ だしこんぶ 削り節	20.00 5.00 20.00 10.00 5.00 4.00 11.00 0.50 2.00	春雨スープ (40kcal)	鶏肉もも 普通はるさめ(乾) チンゲンサイ にんじん 干し椎茸 食塩 白こしょう うすくちしょうゆ 鳥がらだし	10.00 5.00 30.00 15.00 0.50 0.20 0.02 4.00 12.00	大根サラダ (21kcal)	だいこん にんじん りよくとうもやし 米酢 上白糖 うすくちしょうゆ 食塩	30.00 10.00 20.00 2.30 2.00 0.50 0.20	ブロッコリーの しょうがづけ (31kcal)	ブロッコリー にんじん しょうが 上白糖 こいくちしょうゆ ひじき入り 鶏そぼろ (66kcal)	55.00 10.00 0.70 1.20 2.30 3.00 20.00 0.30	ABCマカロニ スープ (67kcal)	ウィンナー ABCマカロニ キャベツ 玉葱 にんじん コンソメ うすくちしょうゆ 鳥がらだし 食塩 白こしょう マセドアンサラダ (40kcal)	10.00 5.00 30.00 15.00 10.00 0.80 1.00 2.50 0.20 0.02 35.00 10.00 5.00 10.00 0.50 1.80 0.40 0.02	ふのみそ汁 (66kcal)	焼きふ(観世ふ) 玉葱 にんじん えのきたけ 葉ねぎ 白みそ 赤みそ だしこんぶ 削り節	3.00 30.00 15.00 10.00 5.00 4.00 11.00 0.50 2.00
はくさいの 酢の物 (24kcal)	はくさい にんじん えのきたけ 上白糖 食塩 米酢	35.00 15.00 10.00 2.50 0.20 2.00	キャベツの 赤じそあえ (16kcal)	キャベツ りよくとうもやし 赤じそ(梅漬乾) 上白糖 うすくちしょうゆ ソフール(92kcal)	50.00 20.00 1.20 0.30 1.00 100.00												
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
666 kcal	30.1 g	18.8 g	742 kcal	26.7 g	19.5 g	769 kcal	34.9 g	30.1 g	737 kcal	32.7 g	16.1 g	707 kcal	29.3 g	26.4 g	675 kcal	30.3 g	14.3 g

11月22日(金)			11月25日(月)			11月26日(火)			11月27日(水)			11月28日(木)			11月29日(金)				
献立 (エネルギー)	使用材料 グラム		献立 (エネルギー)	使用材料 グラム		献立 (エネルギー)	使用材料 グラム		献立 (エネルギー)	使用材料 グラム		献立 (エネルギー)	使用材料 グラム		献立 (エネルギー)	使用材料 グラム			
牛乳	牛乳 206.00		牛乳	牛乳 206.00		牛乳	牛乳 206.00		牛乳	牛乳 206.00		牛乳	牛乳 206.00		牛乳	牛乳 206.00			
ごはん	精白米 85.00		ごはん	精白米 85.00		ごはん	精白米 85.00		ごはん	精白米 85.00		ごはん	精白米 85.00		ごはん	精白米 85.00			
さばのみそ煮 (161kcal)	まさば 60.00 赤みそ 5.00 しょうが 1.00 上白糖 5.00 清酒(純米酒) 5.00		マーボー豆腐 (165kcal)	牛ひき肉 10.00 豚ひき肉 30.00 木綿豆腐 60.00 玉葱 40.00 にら 10.00		豚肉の おろしソース (161kcal)	豚肩ロース(脂肪なし) 70.00 清酒(純米酒) 1.50 食塩 0.20 だいこん 20.00 葉ねぎ 5.00		ハヤシライス (547kcal)	和牛もも 40.00 じゃがいも 30.00 にんじん 15.00 玉葱 40.00 えだまめ(冷) 10.00 セロリー 3.00 こめ油 0.50 トマトピューレ 5.00 トマトケチャップ 8.00 ローレル 0.03 食塩 0.80 白こしょう 0.03 デミグラスソース 5.00 中濃ソース 3.00 ウスターソース 3.00 薄力粉 7.00 こめ油 6.00		鶏肉のからあげ (182kcal)	鶏肉もも 70.00 しょうが 0.70 にんにく 0.20 食塩 0.40 白こしょう 0.03 かたくり粉 12.00 こめ油(揚げ油) 7.00		たら幽庵焼き (65kcal)	まだら 70.00 食塩 0.20 こいくちしょうゆ 3.50 本みりん 3.50 清酒(純米酒) 3.50 ゆず(果汁) 0.50			
吉野汁 (54kcal)	鶏肉もも 10.00 木綿豆腐 20.00 こまつな 20.00 にんじん 10.00 だいこん 20.00 食塩 0.40 うすくちしょうゆ 4.00 だしこんぶ 0.60 削り節 2.30 かたくり粉 2.00		しょうが 0.50 にんにく 0.50 こめ油 0.50 トウバンジャン 0.20 清酒(純米酒) 1.00 食塩 0.20 こいくちしょうゆ 2.50 米みそ(赤色辛みそ) 4.00 かたくり粉 1.00		はくさいの すまし汁 (25kcal)	はくさい 40.00 にんじん 15.00 えのきたけ 10.00 葉ねぎ 5.00 干し椎茸 0.50 食塩 0.40 うすくちしょうゆ 4.00 だしこんぶ 0.50 削り節 2.00		はくさいの ゆず風味 (19kcal)	はくさい 60.00 にんじん 10.00 上白糖 1.50 食塩 0.20 米酢 1.00 うすくちしょうゆ 0.80 ゆず(果汁) 1.00		大豆の五目煮 (49kcal)	薄揚げ 5.00 大豆(国産、ゆで) 7.00 にんじん 10.00 れんこん 5.00 しいたけ 10.00 干ひじき 1.50 上白糖 1.00 本みりん 0.50 こいくちしょうゆ 1.50 削り節・こんぶだし 20.00		だいこんの みそ汁 (66kcal)	だいこん 30.00 こまつな 15.00 薄揚げ 5.00 にんじん 10.00 白みそ 4.00 赤みそ 11.00 だしこんぶ 0.50 削り節 2.00		五目汁 (71kcal)	薄揚げ 7.00 さといも(冷) 35.00 だいこん 30.00 にんじん 10.00 ごぼう 8.00 葉ねぎ 5.00 食塩 0.50 うすくちしょうゆ 4.00 だしこんぶ 0.50 削り節 1.00	
はくさいの ゆず風味 (19kcal)	はくさい 60.00 にんじん 10.00 上白糖 1.50 食塩 0.20 米酢 1.00 うすくちしょうゆ 0.80 ゆず(果汁) 1.00		わかめスープ (34kcal)	カットわかめ 0.50 じゃがいも 30.00 玉葱 25.00 にんじん 10.00 干し椎茸 0.50 鳥がらだし 10.00 食塩 0.3 白こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.50		大豆の五目煮 (49kcal)	薄揚げ 5.00 大豆(国産、ゆで) 7.00 にんじん 10.00 れんこん 5.00 しいたけ 10.00 干ひじき 1.50 上白糖 1.00 本みりん 0.50 こいくちしょうゆ 1.50 削り節・こんぶだし 20.00		サワーソテー (26kcal)	キャベツ 40.00 とうもろこし(カーネル冷凍) 10.00 こめ油 0.50 上白糖 0.70 食塩 0.10 米酢 0.90 うすくちしょうゆ 0.90		もやしの ごま酢あえ (66kcal)	りょくとうもやし 40.00 さやいんげん 20.00 にんじん 10.00 ごま(いり) 1.00 うすくちしょうゆ 0.80 食塩 0.30 上白糖 2.30 米酢 2.00		高野豆腐の いり煮 (82kcal)	高野豆腐 8.00 にんじん 10.00 干ひじき 0.50 こめ油 0.50 上白糖 1.30 食塩 0.20 うすくちしょうゆ 1.80 かつお昆布だし 40.00			
エネルギー たんぱく質 脂質	652 kcal 31.6 g 21.6 g		エネルギー たんぱく質 脂質	707 kcal 28.8 g 22.4 g		エネルギー たんぱく質 脂質	653 kcal 30.8 g 23.2 g		エネルギー たんぱく質 脂質	731 kcal 25.2 g 24.2 g		エネルギー たんぱく質 脂質	697 kcal 32.0 g 23.1 g		エネルギー たんぱく質 脂質	636 kcal 35.7 g 17.0 g			

加工品の原材料について

11月5日(火) ミルメーク(ココア)

原材料	果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ココアパウダー、ぶどう糖、食塩、香料 植物レシチン(大豆由来)、水
表示対象 アレルゲン	大豆

11月14日(木) ソフル(プレーン)

原材料	脱脂粉乳、クリーム、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、全粉乳、 ゼラチン、寒天、香料
表示対象 アレルゲン	乳・ゼラチン

11月25日(月) りんごゼリー

原材料	りんごピューレ、りんご果汁(5倍濃縮)、砂糖、果糖、増粘多糖類、酸味料、 ビタミンC、香料、水
表示対象 アレルゲン	なし