



大阪府立平野支援学校

11月4日(火)		11月5日(水)			11月6日(木)			11月10日(月)			11月	11日(火)		11月12日(水)			
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
のむヨーグルト	アシドミルクPLUS	180.00	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
(133kcal)			ごはん	精白米	85.00	ごはん	精白米	85.00	ごはん	精白米	85.00	コッペパン	コッペパン	105.00	ごはん	精白米	85.00
豚キムチ丼	精白米	85.00	肉じゃが	和牛もも	35.00	あつあげの	豚もも	40.00	芋煮	和牛もも	35.00	いちごジャム	いちごジャム	15.00	鶏肉の	鶏肉もも	70.00
(497kcal)	豚ばら	45.00	(137kcal)	清酒(純米酒)	1.20	オイスターソース	絹厚揚げ	50.00	(145kcal)	さといも(冷)	50.00	(39kcal)			あまからあげ	食塩	0.20
	はくさい(キムチ)	25.00		じゃがいも	55.00	いため	チンゲンサイ	30.00		ごぼう	15.00	クリームシチュー	鶏肉もも	45.00	(203kcal)	白こしょう	0.02
	玉葱	40.00		玉葱	30.00	(154kcal)	にんじん	20.00		まいたけ	10.00	(153kcal)	白ワイン	0.90)	かたくり粉	12.00
	にら	8.00		にんじん	15.00		エリンギ	10.00		にんじん	15.00		じゃがいも	45.00)	こめ油(揚げ油	8.00
	しいたけ	5.00		こめ油 0.5 上白	1.0		しょうが	0.50		白ねぎ	10.00		玉葱	40.00)	こいくちしょうゆ	3.00
	にんじん	10.00		本みりん 0.5 食	塩 0.1		にんにく	0.10		清酒(純米酒)	1.00		にんじん	15.00		本みりん	1.30
	ごま油	0.50		こいくちしょうゆ	2.50		こいくちしょうゆ	2.50		本みりん	1.50		ほうれんそう	15.00		上白糖	2.00
	しょうが	0.50		うすくちしょうゆ	3.00		うすくちしょうゆ	0.80		こいくちしょうゆ	3.00		ぶなしめじ	10.00	ふのみそ汁	焼きふ(観世ふ	3.00
	上白糖	2.00		削り節	0.70		かたくり粉	0.80		うすくちしょうゆ	1.00		こめ油	0.50	(64kcal)	玉葱	30.00
	こいくちしょうゆ	3.00	すまし汁	薄揚げ	8.00		鳥がらだし	1.50		食塩	0.20		アレルゲンフリーシチューフレー	9.00		にんじん	15.00
	食塩	0.10	(62kcal)	絹ごし豆腐	20.00		オイスターソース	2.00		だしこんぶ	0.50		コンソメ	0.30		ぶなしめじ	5.00
	白こしょう	0.02		はくさい	40.00		上白糖	0.80		削り節	2.00	キャベツの	キャベツ	50.00)	葉ねぎ	5.00
わかめスープ	カットわかめ	0.50		にんじん	10.00		清酒(純米酒)	0.40	だいこんのみそ汁	だいこん	30.00	サラダ	にんじん	15.00		白みそ	4.00
(34kcal)	じゃがいも	25.00		葉ねぎ	5.00		こめ油	0.40	(66kcal)	こまつな	15.00	(25kcal)	上白糖	1.30		赤みそ	11.00
	玉葱	20.00		干し椎茸	0.50	肉だんごの	ポークチキンミートボール	30.00		薄揚げ	5.00		食塩	0.20		だしこんぶ	0.50
	えのきたけ	15.00		食塩	0.40	中華スープ	キャベツ	30.00		にんじん	10.00		米酢	1.50		削り節	2.00
	にんじん	10.00		うすくちしょうゆ	4.00	(80kcal)	にら	5.00		白みそ	4.00		こめ油	0.30	大豆の五目煮	薄揚げ	5.00
	鳥がらだし	10.00		だしこんぶ	0.50		にんじん	10.00		赤みそ	11.00	やさいゼリー	やさいゼリー	50.00	(49kcal)	大豆(国産、ゆで)	7.00
	食塩	0.30		削り節	2.00		食塩	0.20		だしこんぶ	0.50	(28kcal)				にんじん	10.00
	白こしょう	0.02	ひじき入り	干ひじき	3.00		白こしょう	0.02		削り節	2.00					れんこん	5.00
	うすくちしょうゆ	1.50	鶏そぼろ	鶏肉ひき肉	20.00		うすくちしょうゆ	4.00	はくさいの酢の物	はくさい	35.00					しいたけ	10.00
金時豆の甘煮	金時豆	13.00	(66kcal)	しそ葉	0.30		鳥がらだし	12.00	(24kcal)	にんじん	15.00					干ひじき	1.50
(49kcal)	上白糖	5.00		ごま(いり)	1.00	ブロッコリ ー の	ブロッコリー	50.00		えのきたけ	10.00					上白糖	1.00
	食塩	0.10		上白糖	2.40	サラダ	にんじん	10.00		上白糖	2.50					本みりん	0.50
	こいくちしょうゆ	1.00		うすくちしょうゆ	3.00	(38kcal)	上白糖	2.50		食塩	0.20					こいくちしょうゆ	1.50
				本みりん 2.5 こめ	5油 0.3		食塩 0.2 米酢	3.0		米酢	2.00					削り節・こんぶだし	20.00
				清酒(純米酒)	1.20		オリーブ油	0.30									
エネルギー たんぱく質 脂質	713 20.8 19.4	kcal g	エネルギー たんぱく質 脂質	683 31.2 22.4	g	エネルギー たんぱく質 脂質	690 34.3 22.9	g	エネルギー たんぱく質 脂質	653 28.7 17.8	g	エネルギー たんぱく質 脂質	694 28.1 19.6	و ا	l エネルギー g たんぱく質 脂質	734 33.6 24.4	6 g

11月13日(木)			11月14日(金)		11月17日(月)		11月18日(火)			11月19日(水)			11月20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	栗ごはん	精白米	85.00	ごはん	精白米	85.00	黒糖パン	黒糖パン	111.00	カレーライス	精白米	85.00	ごはん	精白米	85.00
豚肉とれんこん	豚もも	60.00	(342kcal)	もち米	10.00	マーボー	豚ひき肉	25.00	肉だんごの	ポークチキンミートボール	45.00	(464kcal)	豚もも	40.00	和風おろし	牛ひき肉	30.00
のごまみそ焼き	れんこん	30.00		うすくちしょうゆ	1.30	はるさめ	牛ひき肉	25.00	トマト煮	ブロッコリー	35.00		じゃがいも	30.00	ハンバーグ	豚ひき肉	35.00
(150kcal)	玉葱	30.00		清酒(純米酒)	1.00	(194kcal)	普通はるさめ(乾)	10.00	(148kcal)	玉葱	30.00		玉葱	50.00	(176kcal)	玉葱	30.00
	ごま(ねり)	4.00		食塩	0.50		玉葱	40.00		マッシュルーム(水煮)	8.00		にんじん	15.00		絹ごし豆腐	5.00
	上白糖	1.00		日本ぐり	22.00		にんじん	15.00		にんじん	15.00		マッシュルーム(水煮)	8.00		食塩	0.30
	こいくちしょうゆ	2.50	赤魚のしょうゆ	赤魚	70.00		たけのこ(水煮)	15.00		にんにく	0.50		にんにく	0.50		白こしょう	0.02
	赤みそ	3.00	だれかけ	食塩	0.50		にら	5.00		オリーブ油	0.30		こめ油	0.50		こめ油	0.50
吉野汁	木綿豆腐	20.00	(70kcal)	清酒(純米酒)	1.50		しょうが	0.50		トマト缶詰	25.00		食塩	0.30		だいこん	30.00
(43kcal)	こまつな	20.00		本みりん	0.30		干し椎茸	0.50		トマトケチャップ	5.50		ローレル	0.01		こいくちしょうゆ	2.00
	にんじん	10.00		うすくちしょうゆ	0.70		こめ油	0.50		上白糖	1.00		カレールウ	15.00		清酒(純米酒)	1.00
	だいこん	20.00	こまつなのみそ汁	こまつな	25.00		トウバンジャン	0.20		食塩	0.20		りんごピューレ	4.00		本みりん	1.00
	食塩	0.40	(53kcal)	玉葱	20.00		上白糖 0.3 食	塩 0.3		白こしょう	0.01		鳥がらだし	5.00		ゆず(果汁)	2.50
	うすくちしょうゆ	4.00		えのきたけ	10.00		清酒(純米酒)	0.50		ローレル	0.01	カリフラワーの	カリフラワー	50.00	キャベツのみそ汁	キャベツ	30.00
	だしこんぶ	0.60		にんじん	10.00		こいくちしょうゆ	3.50		ウスターソース	1.00	サラダ	にんじん	10.00	(54kcal)	りょくとうもやし	20.00
	削り節	2.30		白みそ	4.00		赤みそ	5.00		鳥がらだし	3.00	(32kcal)	上白糖	2.50		にんじん	15.00
	かたくり粉	2.00		赤みそ	11.00		かたくり粉	1.00	ごぼうサラダ	ごぼう	35.00		食塩	0.20		えのきたけ	10.00
さつまいもの	さつまいも	50.00		だしこんぶ	0.50	チンゲンサイの	鶏肉もも	15.00	(104kcal)	玉葱	15.00		米酢	3.00		葉ねぎ	5.00
甘煮	上白糖	3.00		削り節	2.00	スープ	チンゲンサイ	30.00		にんじん	15.00		こめ油	0.20		白みそ	4.00
(77kcal)	本みりん	1.00	切干だいこんの	薄揚げ	10.00	(35kcal)	玉葱	20.00		えだまめ(冷)	5.00	りんご(缶)	りんご(缶)	50.00		赤みそ	11.00
	こいくちしょうゆ	0.20	いため煮	切干しだいこん	8.00		にんじん	10.00		ごま(いり)	0.70	(41kcal)				だしこんぶ	0.50
			(81kcal)	にんじん	15.00		干し椎茸	0.50		食塩	0.10					削り節	2.00
				こめ油	0.50		食塩 0.2 白こし。	う 0.02		米酢	0.30				大阪しろなの	おおさかしろな	25.00
				上白糖	1.50		うすくちしょうゆ	4.00		うすくちしょうゆ	0.30				煮びたし	はくさい	30.00
				本みりん	1.00		鳥がらだし	12.00		エッグケア(卵不使用)	10.00				(35kcal)	にんじん	10.00
				うすくちしょうゆ	2.00	あつあげのしょう	絹厚揚げ	50.00	ぶどうゼリー	国産ぶどうゼリー	50.00					薄揚げ	5.00
				こいくちしょうゆ	2.00	がじょうゆかけ	しょうが	1.00	(46kcal)							上白糖	0.80
				かつお昆布だし	30.00	(80kcal)	上白糖	1.50								こいくちしょうゆ	2.00
							こいくちしょうゆ									かつお昆布だし	
エネルギー たんぱく質 脂質	688 31.9 16.9	g	エネルギー たんぱく質 脂質	672 33.2 17.0		エネルギー たんぱく質 脂質	727 32.4 26.4	g	エネルギー たんぱく質 脂質	768 26.4 27.8		エネルギー たんぱく質 脂質	663 25.1 18.0	g	エネルギー たんぱく質 脂質	683 31.3 25.3	3 g

11月:	21日(金)		11月2	26日(水)		11月:	27日(木)		11月28日(金)				
献立 (エネルギー)	使用材料	グラム											
牛乳	牛乳	206.00											
ごはん	精白米	85.00	豚ひき肉とにらの	精白米	85.00	ごはん	精白米	80.00	コンソメライス	精白米	85.00		
さばのみそ煮	まさば	70.00	そぼろ丼	豚ひき肉	50.00	鶏肉の照り焼き	鶏肉もも	70.00	(296kcal)	コンソメ	1.80		
(182kcal)	赤みそ	5.00	(432kcal)	玉葱	45.00	(105kcal)	玉葱	30.00	ほきフライのオー	ホキ	60.00		
	しょうが	1.00		にら	10.00		清酒(純米酒)	1.70	ロラソースかけ	食塩	0.30		
	上白糖	5.00		にんじん	13.00		上白糖	1.70	(220kcal)	白こしょう	0.03		
	清酒(純米酒)	5.00		しょうが	0.60		本みりん	1.70		薄力粉	7.00		
けんちん汁	木綿豆腐	20.00		にんにく	0.20		こいくちしょうゆ	4.00		パン粉	8.00		
(58kcal)	さといも(冷)	25.00		こめ油	0.50	みそラーメン	中華めん	45.00		こめ油(揚げ油)	6.00		
	ごぼう	10.00		清酒(純米酒)	1.30	(215kcal)	豚もも	20.00		エッグケア(卵不使用)	10.00		
	こまつな	15.00		上白糖	1.30		キャベツ	30.00		トマトケチャップ	3.00		
	にんじん	10.00		こいくちしょうゆ	3.00		にんじん	10.00		ウスターソース	0.30		
	こめ油	0.50		うすくちしょうゆ	2.00		りょくとうもやし	20.00	ウインナーの	ウィンナー	15.00		
	食塩	0.40	かぼちゃの	西洋かぼちゃ	30.00		葉ねぎ	5.00	スープ	はくさい	35.00		
	うすくちしょうゆ	4.00	みそ汁	玉葱	25.00		食塩	0.40	(66kcal)	玉葱	20.00		
	だしこんぶ	0.50	(75kcal)	にんじん	10.00		白こしょう	0.02		にんじん	10.00		
	削り節	2.00		えのきたけ	10.00		うすくちしょうゆ	1.30		食塩	0.80		
はくさいの	はくさい	60.00		葉ねぎ	5.00		本みりん	0.60		白こしょう	0.02		
ゆず風味	にんじん	10.00		白みそ	4.00		赤みそ	9.00		うすくちしょうゆ	1.20		
(19kcal)	上白糖	1.50		赤みそ	11.00		鳥がらだし	12.00		鳥がらだし	15.00		
	食塩	0.20		だしこんぶ	0.50		ごま油	0.20	ジャーマンポテト	ショルダーベーコン	8.00		
	米酢	1.00		削り節	2.00	のりのつくだ煮	干し椎茸	0.50	(47kcal)	じゃがいも	40.00		
	うすくちしょうゆ	0.80	もやしの	りょくとうもやし	40.00	(20kcal)	焼きのり	2.50		玉葱	15.00		
	ゆず(果汁)	1.00	ごま酢あえ	さやいんげん	15.00		上白糖	0.50		パセリ(乾)	0.10		
			(29kcal)	にんじん	10.00		清酒(純米酒)	1.00		にんにく	0.50		
				ごま(いり)	1.00		本みりん	3.00		食塩	0.20		
				うすくちしょうゆ	0.80		こいくちしょうゆ	3.20		白こしょう	0.01		
				食塩 0.3 米酢	2.0		かつお昆布だし	15.00		オリーブ油	0.30		
				上白糖	2.30								
				ソフール	100.00								
エネルギー たんぱく質	677 32.1		L / 119 / FF	754 32.2		エネルギー たんぱく質	740 39.0		エネルギー たんぱく質	755 29.3			
脂質	23.3	g	脂質 変更する場合もあ	22.1	g	脂質	15.7	_	脂質	29.6			

^{*}食材購入等の都合により献立を変更する場合もありますので、ご了承ください。 *中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部は約7割です。