

令和5年 11月 学校給食献立表

大阪府立堺支援学校

大阪府立堺支援学校 校 長 西浦 由夏

11月1日(水)

献立名/食品名	\(\frac{\alpha}{\bar{\bar{\bar{\bar{\bar{\bar{\bar	中高		
	(g)	(g)		
◆ごはん				
米	68	88. 4		
* Ś (ぜん)に 今筑前煮				
鶏モモ(皮付き)	20	26		
厚揚げ(冷)	20	26		
ちくわ	17	22. 1		
里芋(冷)	30	39		
だいこん	15	19. 5		
にんじん	10	13		
たけのこ(ゆで)	10	13		
さやいんげん(冷)	8	10. 4		
干し椎茸	0. 7	0. 91		
ごま油	1. 5	1. 95		
こいくちしょうゆ				
三温糖				
酒				
液体だし				
かつおだし				
◆白菜汁				
豚モモ肉	10	13		
油揚げ	3	3. 9		
はくさい	35	45. 5		
にんじん	8	10. 4		
えのきたけ	5	6. 5		
こまつな	6	7. 8		
うすくちしょうゆ				
酒				
本みりん				
塩				
だしがつお				
だし昆布				
◆牛乳	◆ 牛乳			
牛乳	206	206		
エネルギー 小学部	593	kcal		
中高等部	7 2 9	kcal		

筑前煮

なったそうです。



なぜんに ふくおかけん きょうどりょうり 筑前煮は、福岡県の郷土料理です る。 福岡では「がめ煮」ともいいます。 鶏肉とにんじん、ごぼう、れんこ ん、こんにゃくなどを油で炒めて、 きとう 砂糖、しょうゆで甘辛く煮た料理で せい ちくぜん くに (経験)の北部地 (たっと) 」で好んで食べられていた煮物 なので「筑前煮」とよばれるように

ちなみに「がめ煮」という茗前の 申来には諸説あり、鶏肉や野菜など いろいろな材料を使うので、博多の たません。 方言で「寄せ集める」という意味の 「がめくりこむ」から名前がついた という説、また、豊臣秀吉が朝鮮に 出兵する時に博多に立ち寄り、スッ ポンを捕まえて野菜と煮たことから スッポンの博多弁「がめ」からきた

11月2日(木)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)	
◆コッペパン			
コッペパン	40	60	
◆ チョコスプレッド			
チョコスプレッド	15	15	
◆豆乳シチュー			
鶏モモ(皮なし)	25	32. 5	
ベーコン	8	10. 4	
じゃがいも	28	36. 4	
にんじん	9	11. 7	
玉ねぎ	45	58. 5	
ブロッコリー	8	10. 4	
ぶなしめじ	7	9. 1	
アレルゲンフリーシチュールウ	10	13	
豆乳	28	36. 4	
オリーブ油	1.3	1.69	
鶏がらスープ			

きゃべつと ツナのサラダ

白ワイン こしょう

ツナ水煮	10.5	13. 65
キャベツ	38	49. 4
にんじん	7	9. 1
ホールコーン(缶)	4. 8	6. 24
玉ねぎ	3	3. 9
サウザンアイランド ドレッシング	8	8

1.0			
◆牛乳			
牛乳		206	206
エネルギー	小学部	623	kcal
	中高等部	779	kcal

11月10日(金)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
▲ -*: 1⊥ /		

68 88.

◆ごはん

◆ 豚肉のすき り	・ 尭き原	うに 虱煮
豚モモ肉	26	33. 8
焼き豆腐	37	48. 1
しらたき	23	29. 9
はくさい	48	62. 4
玉ねぎ	30	39
にんじん	9	11. 7
えのきたけ	5	6. 5
青ねぎ	5	6. 5
おつゆ麩	2	2. 6
米サラダ油	2	2. 6
こいくちしょうゆ		
三温糖		
酒		
かつおだし		

◆ポテトサラダ

チキンハム	12	15. 6
じゃがいも	45	58. 5
にんじん	10	13
さやいんげん(冷)	6	7. 8
ホールコーン(缶)	4	5. 2
塩/こしょう		
マヨネーズ(卵不使用)	10	10

◆アシドミルク

アシドミル	クプラス		150	150
エネルギー	小学部	6	4 2	kcal
	中高等部	7	7 8	kcal

11月6日(月)				
献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)		
◆ごはん				
米	68	88. 4		
◆さばとごぼうの おろし煮				
さば	40	50		
酒				
うすくちしょうゆ				
米粉	4	5. 2		
米サラダ油	2	2. 6		
だいこん	38	49. 4		
ささがきごぼう(冷)	16	20.8		
しょうが	0. 5	0. 65		
ごま油	0.6	0. 78		
こいくちしょうゆ				
三温糖				
本みりん				
米酢				
かつおだし				
◆きゃべつのみそ汁 3 2 2 0				
油揚げ	3	3. 9		
木綿豆腐	20	26		
キャベツ	25	32. 5		

	, ,,	•
油揚げ	3	3. 9
木綿豆腐	20	26
キャベツ	25	32. 5
玉ねぎ	18	23. 4
にんじん	9	11.7
えのきたけ	7	9. 1
カットわかめ	0. 2	0. 26
信州みそ	8	10.4
白みそ	2	2. 6
だしがつお		
だし昆布		
▲北朝		

|◆牛乳

·			
牛乳		206	200
エネルギー	小学部	605	kcal
	中高等部	741	kcal

11月7日(火)

献立名/食品名 ◆豚肉とミラクル ケチャップ丼

米	68	88. 4
豚モモ(脂身付き)	37	48. 1
玉ねぎ	37	48. 1
にんにく	0.3	0.39
オリーブ油	1. 5	1. 95
米粉	2	2. 6
トマトケチャップ	12	15. 6
トマトピューレ	2	2. 6
ウスターソース		
白ワイン		
三温糖		
コンソメ		
塩/こしょう		

▶野菜サラダ

キャベツ	30	39
にんじん	5	6. 5
チンゲン菜	5	6. 5
ホールコーン(缶)	4	5. 2
マヨネーズ(卵不使用)	10	10

◆もずくスープ

豚モモ肉	5	6. 5
木綿豆腐	17	22. 1
もずく	9	11. 7
はくさい	25	32. 5
にんじん	8	10. 4
白ねぎ	3	3. 9
鶏がらスープ/中華ス	スープの)素
コンソメ/うすくちし	しょうは	Þ
酒/塩/こしょう		

ぎゅうにゅう

◆牛乳			
牛乳		206	206
エネルギー	小学部	623	kcal
	中高等部	7 4 9	kcal

11月8日は いい歯の心



がっか 11月8日は、「いい歯の日」です。 は 歯はしっかり噛むためにとても大切です。 かみぶた 噛み応えのあるものを食べたり、食後に がならは 必ず歯みがくなど、歯を大切にするため に自分でできること実践しましょう。



ひとくち30回かむことを を目標にしよう!

を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。 カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青 葉などに多く含まれています。 カルシウ ムは日本人が不足しがちな栄養です。意 識してとるようにしましょう。

※物資購入の都合により献立を変更することがあります。

◆マーボー豆腐 豆腐(冷) 97.5 25 32.5 豚ひき肉 15 19.5 にんじん たけのこ(ゆで) 8. 5 11. 05 白ねぎ 7. 5 9. 75 0. 78 干し椎茸 0.6 しょうが 0. 78 1.95 米サラダ油 0.65 ごま油 かたくり粉 1.95 1. 5 2.99 赤だしみそ

68 88.4

3.9

11月8日(水)

献立名/食品名

◆ごはん

◆春雨スープ

テンメンジャン

トウバンジャン こいくちしょうゆ

三温糖/酒

鶏がらスープ

中華スープの素

豚モモ肉	8	10. 4
春雨	4. 5	5. 85
はくさい	30	39
もやし	15	19. 5
チンゲン菜	15	19. 5
にんじん	8	10. 4
ごま油	0. 5	0. 65
鶏がらスープ/中華スープの素		
コンソメ/うすくちしょうゆ		

◆牛乳

酒/塩/こしょう

牛乳		206	206
エネルギー	小学部	606	kcal
	中高等部	747	kcal

という説があります。

11月9日(7		
献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)

◆うずまきパン

うずまきパン

◆チキンソテー

カレー:	ノース
殖工工/中 <i>t</i> >!)	40

7,7		`
鶏モモ(皮なし)	40	50
薄力粉	2	2. 6
米サラダ油	2	2. 6
白ワイン/塩/こし。	ょう	
オリーブ油	1	1. 3
玉ねぎ	24	31. 2
にんじん	5	6. 5
ぶなしめじ	5	6. 5
ピーマン	4	5. 2
豆乳	15	19. 5
トマトピューレ	7	9. 1
やさいカレールウ	1	1. 3
米粉	0. 5	0. 65
ウスターソース/コンソ	ノメ/カロ	ノ一粉

ーャさい ◆野草のスープ煮

▼ゴ未のハー	一点	
ベーコン	9	11. 7
じゃがいも	25	32. 5
キャベツ	25	32. 5
だいこん	20	26
玉ねぎ	19	24. 7
にんじん	9	11. 7
ブロッコリー(冷)	7	9. 1
鶏がらスープ/コンソメ		
白ワイン/塩/こしょう		

◆りんごゼリー

国産りんごゼリー	50	50
ぎゅうにゅう 本 廾 剪		

A 1.10			
牛乳		206	206
エネルギー	小学部	5 5 5	kcal
	中高等部	705	kcal



売和5年 11月 学校給食献立表②

1 日 1 2 口 (日)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
★高等部リクエスト		

★さけちらしずし

X C 17 3 3 0 .	<u> </u>	
米	57	74. 1
だし昆布		
米酢		
三温糖		
塩		
銀鮭	30	30
★錦糸卵(冷)	16. 5	21. 45
さやいんげん(冷)	6	7. 8
焼きのり	0. 3	0. 39
高野豆腐	4. 8	6. 24
たけのこ(ゆで)	12	15. 6
にんじん	10	13
れんこん	7	9. 1
干し椎茸	0. 55	0. 72
うすくちしょうゆ		
三温糖/酒		
だしがつお		

◆けんちん汁

V 17 10 D 10 1		
鶏モモ(皮付き)	10	13
木綿豆腐	25	32. 5
だいこん	30	39
里芋(冷)	18	23. 4
にんじん	9	11. 7
こまつな	8	10.4
ささがきごぼう(冷)	5	6.5
ごま油	0.8	1. 04
うすくちしょうゆ		
酒/本みりん/塩		
だしがつお/だし昆布		

牛乳		206	206
エネルギー	小学部	582	kcal
	中高等部	7 1 5	kcal

献立名/食品名	小 (g)	甲局 (g)
◆ごはん		

米	68	88. 4
◆豚肉と野菜の	みそ	炒め
豚モモ(脂身付き)	45	58. 5
玉ねぎ	22	28. 6
たけのこ(ゆで)	13. 5	17. 55
にんじん	12	15. 6
ピーマン	10	13
白ねぎ	4	5. 2
しょうが	0. 9	1. 17
米サラダ油	2. 4	3. 12
かたくり粉	0. 7	0. 91
テンメンジャン	3. 6	4. 68
赤だしみそ	1. 8	2. 34
こいくちしょうゆ		
酒		
三温糖		
中華スープの素		

豚モモ肉	5	6. 5
はくさい	27	35. 1
チンゲン菜	20	26
もやし	18	23. 4
にんじん	8	10. 4
干し椎茸	0. 4	0. 52
大豆の華	3. 5	4. 55
かたくり粉	1	1. 3
ごま油	0.8	1. 04
鶏がらスープ/中華ス	スープの)素

コンソメ/こいくちしょうゆ 酒/塩/こしょう

ぎゅうにゅう ◆牛乳

206 206 エネルギー 小学部 583kcal 中高等部 7 1 5 kcal

11月14日(火)

献立名/食品名

◆ごはん			
*	68	88. 4	
◆鶏の山賊焼き	<u>*</u>		
鶏モモ(皮なし)	40	50	
にんにく	0.6	0. 78	
米サラダ油	0. 5	0. 65	
こいくちしょうゆ			
本みりん/酒			
黒こしょう			

◆かわりきんぴら

◆ねずりという		
ちくわ	10	13
ささがきごぼう(冷)	23	29. 9
にんじん	16	20. 8
ピーマン	10	13
しらたき	15	19. 5
米サラダ油	2	2. 6
すりごま	0. 45	0. 59
こいくちしょうゆ		
本みりん/酒		
三温糖		

◆じゃが芋のみそ汁

油揚げ	4	5. 2
じゃがいも	22	28. 6
はくさい	22	28. 6
だいこん	22	28. 6
にんじん	8	10. 4
こまつな	7	9. 1
信州みそ	8	10. 4
白みそ	2	2. 6
だしがつお/だし昆布		
ぎゅうにゅう		

◆牛乳

牛乳		206	206
エネルギー	小学部	5 7 2 kcal	
	中高等部	700	kcal

11月18日(土)

たいず 大豆のキーマカレ

献立名/食品名

「ごぼう」のお話

ごぼうは、食物繊維が 豊富な野菜 で、独特の香りと食感に特徴があり ます。

しょくよう せかい にほん 食用するのは世界で日本だけとい われています。第二次世界大戦中に 日本に捕虜になってつれてこられた れんごうぐん ひと リェラリ だ 連合軍の人にごぼうの料理を出した 。のち ところ、後に、木の根っこを食べさ うた せられたと訴えられたそうです。



11月15日(水)

献立名/食品名

◆ごはん		
米	68	88. 4
◆さわらの紅葉焼き		
さわら	40	50
白ワイン	1	1.3
塩	0. 12	0. 16
玉ねぎ	12. 5	16. 25
金時人参	7	9. 1
人参ペースト(冷)	6. 5	8. 45
トマトケチャップ	6. 5	8. 45
マヨネーズ(卵不使用)	6. 5	8. 45
うすくちしょうゆ	0.88	1. 14
こしょう	0. 01	0. 01
ふうじる		

▲ほうとう氤氲

▼はりとり風灯			
鶏モモ(皮付き)	8	10. 4	
木綿豆腐	17	22. 1	
うどん(冷)	12	15. 6	
だいこん	24	31. 2	
かぼちゃ	23	29. 9	
にんじん	8	10. 4	
ささがきごぼう(冷)	7	9. 1	
ぶなしめじ	7	9. 1	
白ねぎ	4	5. 2	
信州みそ	8	10. 4	
白みそ	2	2. 6	
だしがつお			
だし昆布			
ぎゅうにゅう			

◆牛乳			
牛乳		206	206
エネルギー	小学部	6 3 1	kcal
	中高等部	778	kcal

1 1 日 1 6 日 (太)

11月16日		•		
献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)		
◆パーカーパン	◆パーカーパン			
パーカーパン	40	60		
◆ミンチカツ				
ミンチカツ(乳卵不使用)	50	60		
米ぬか油	6	7. 8		
◆ゆで野菜				
キャベツ	38	49. 4		
ブロッコリー	7	9. 1		
にんじん	5	6. 5		
香りごまドレッシング	8	8		
いりたさ	し、	_		
◆かぶ入り野菜	マス-	ープ		
ベーコン	良ス- 9.5	ープ 12.35		
ベーコン かぶ	良ス - 9.5 25	32. 5		
ベーコン かぶ かぶ(葉)	良ス - 9.5 25 10	32. 5 13		
ベーコン かぶ かぶ(葉) 玉ねぎ	良人 9.5 25 10 20	32. 5 13 26		
ベーコン かぶ かぶ(葉) 玉ねぎ キャベツ	良ス - 9.5 25 10	32. 5 13		
ベーコン かぶ かぶ(葉) 玉ねぎ キャベツ 鶏がらスープ	良人 9.5 25 10 20	32. 5 13 26		
ベーコン かぶ (葉) 玉ねぎ キャベツ 鶏がらスープ コンソメ	良人 9.5 25 10 20	32. 5 13 26		
ベーコン かぶ (葉) 玉ねぎ キャベツ 鶏がらスープ コンソメ 酒	良人 9.5 25 10 20	32. 5 13 26		
ベーコン かぶ (葉) 玉ねぎ キャベツ 鶏がらスープ コンソメ 酒 塩	良人 9.5 25 10 20	32. 5 13 26		
ベーコン かぶ (葉) 玉ねぎ キャベツ 鶏がらスープ コンソメ 酒 塩 こしょう	良人 9.5 25 10 20	32. 5 13 26		
ベーコン かぶ(葉) 玉ねぎ キャベシス 乳がらスープ コンソメ 酒 塩 しょう *牛乳	良人 9.5 25 10 20	32. 5 13 26		
ベーコン かぶ (葉) 玉ねぎ キャベツ 鶏がらスープ コンソメ 酒 塩 こしょう ぎゅうにゅう	良人 9.5 25 10 20	32. 5 13 26		
ベーコン かぶ(葉) 玉ねぎ キャベシス 乳がらスープ コンソメ 酒 塩 しょう *牛乳	軽ス - 9.5 25 10 20 15	32. 5 13 26 19. 5		

11月17日(金)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)

			· · · ·		
68	88. 4		米	68	88. 4
l	いた		牛ひき肉	10	13
みそり	炒め		豚ひき肉	30	39
45	58. 5		蒸し大豆	12	15. 6
22	28. 6		玉ねぎ	48	62. 4
13. 5	17. 55		人参ペースト(冷)	8. 5	11.05
12	15. 6		ピーマン	7. 5	9. 75
10	13		エリンギ	5	6. 5
4	5. 2		しょうが	1	1. 3
0. 9	1. 17		にんにく	0.4	0. 52
2. 4	3. 12		りんごピューレ	13	16. 9
0. 7	0. 91		トマトピューレ	2	2. 6
3. 6	4. 68		オリーブ油	1.8	2. 34
1.8	2. 34		米粉	1.8	2. 34
			トマトケチャップ	11.5	14. 95
			やさいカレールウ	2. 2	2.86
			鶏がらスープ		
			カレー粉		
だいず	はな		ウスターソース		
<u>大豆σ</u>)華)		こいくちしょうゆ		
5	6. 5		コンソメ		
	45 22 13.5 12 10 4 0.9 2.4 0.7 3.6 1.8	みそ炒め 45 58.5 22 28.6 13.5 17.55 12 15.6 10 13 4 5.2 0.9 1.17 2.4 3.12 0.7 0.91 3.6 4.68 1.8 2.34	45 58.5 22 28.6 13.5 17.55 12 15.6 10 13 4 5.2 0.9 1.17 2.4 3.12 0.7 0.91 3.6 4.68 1.8 2.34	サンき肉 (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本)	サントラック

◆イタリアンサラダ			
キャベツ	38	49. 4	
赤パプリカ	5	6. 5	
チンゲン菜	5	6. 5	
ささ身ほぐしみ	12	15. 6	
ホールコーン(缶)	4	5. 2	
イタリアンドレッシング	8	8	

◆アシドミルク

アシドミル	150	150	
エネルギー	小学部	6 2 1	kcal
	中高等部	765	kcal

11月21日(火)

		-
献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
▲ ~!+		

◆焼き鮭の南蛮漬け

銀鮭	40	50	
米粉	3	3. 9	
米サラダ油	2. 8	3. 64	
塩/こしょう			
玉ねぎ	21	27. 3	
黄パプリカ	4	5. 2	
かたくり粉	0. 55	0. 72	
三温糖			
こいくちしょうゆ			
レモン果汁			
米酢			
液体だし			
かつおだし			

◆さつま汁

豚モモ肉	12	15. 6
木綿豆腐	20	26
さつまいも	25	32. 5
だいこん	25	32. 5
にんじん	8. 5	11.05
ささがきごぼう(冷)	5	6. 5
青ねぎ	3	3. 9
信州みそ	8	10. 4
白みそ	2	2. 6
だしがつお		
だし昆布		
ぎゅうにゅう		_

▲牛到

▼十七			
牛乳		206	206
エネルギー	小学部	627	kcal
	中高等部	770	kcal

11月22日(水)

· •	• •	•
献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
<u> </u>		

♥∟ばん

米	68	88. 4		

オイスター	炒め			

豚モモ肉	27	35. 1
厚揚げ(冷)	30	39
玉ねぎ	38	49. 4
にんじん	10	13
ピーマン	7	9. 1
干し椎茸	0. 35	0. 46
しょうが	0. 5	0. 65
ごま油	2. 3	2. 99
かたくり粉	1. 3	1. 69
こいくちしょうゆ		
オイスターソース		
三温糖/酒		
中華スープの素		

◆たらの豆乳スープ

	• •	
豆乳	30	39
たら	17	22. 1
おつゆ麩	2	2. 6
はくさい	30	39
だいこん	20	26
チンゲン菜	10	13
にんじん	7	9. 1
白ねぎ	5	6. 5
信州みそ	7	9. 1
うすくちしょうゆ		
酒/液体だし		
だしがつお/だし昆布		
ゼュコーュコ		•

▼ 1 7 0			
牛乳		206	20
エネルギー	小学部	598	kcal
	中高等部	735	kcal

11 第23 首は 勤労感謝の日

6 2 4 kcal

中高等部 787kcal

エネルギー 小学部



がっ にち きんろうかんしゃ ひ 11月23日は「勤労感謝の日」 です。この日はもともと「新嘗 かみかんしゃでいる。神に感謝する日でした。

かだんなにげ 普段何気なく食事をしてしま いがちですが、その裏には、食 ものを育てる人や運搬する人、 りょうり 料理する人など、さまざまな人 たちの働きがあります。あらた めて、毎日おいしい食事が食べ られることに感謝しましょう。



令和5年 **11月 学校給食献立表**③

11月24日(金)

, ,	小	,
献立名/食品名	رر (g)	中高 (g)
こうとう ぶ_		
★高等部リクコ	[ス]	/
★ロコモコ丼 原	, j	
米	68	88. 4
ミートボール(乳卵不使用)	30	39
豚ひき肉	20	26
玉ねぎ	30	39
トマト(缶)	15	19. 5
にんじん	8. 5	11. 05
ソテードオニオン	4. 5	5. 85
セロリー	3	3. 9
にんにく	0. 6	0. 78
オリーブ油	1. 5	1. 95
米粉	1	1. 3
トマトケチャップ	9. 3	12. 09
1.41.77.4.72		
デミグラスソース	7. 5	9. 75
デミグラスソース	7. 5 2	
デミグラスソース アレルゲンフリーハヤシルウ	7. 5 2	
デミグラスソース アレルゲンフリーハヤシルウ 赤ワイン/ウスターン	7.5 2 ノース	
デミグラスソース アレルゲンフリーハヤシルウ 赤ワイン/ウスターン 三温糖/コンソメ ナツメグ(粉)/こしょ	7.5 2 ノース	
デミグラスソース アレルゲンフリーハヤシルウ 赤ワイン/ウスターソ 三温糖/コンソメ ナツメグ(粉)/こしょ	7.5 2 ノース ÷ う	2. 6
デミグラスソース アレルゲンフリーハヤシルウ 赤ワイン/ウスターン 三温糖/コンソメ ナツメグ(粉)/こし。 ◆カレースープ 鶏モモ(皮なし)	7.5 2 ノース * う 10	2. 6
デミグラスソース アレルゲンフリーハヤシルウ 赤ワイン/ウスターン 三温糖/コンソメ ナツメグ(粉)/こし。 ◆カレースープ 鶏モモ(皮なし) キャベツ	7.5 2 ノース まう 10 20	2. 6 13 26
デミグラスソース アレルゲンフリーハヤシルウ 赤ワイン/ウスターン 三温糖/コンソメ ナツメグ(粉)/こし。 ◆カレースープ 鶏モモ(皮なし) キャベツ だいこん	7.5 2 ノース まう 10 20	2. 6 13 26 26
デミグラスソース アレルゲンフリーハヤシルウ 赤ワイン/ウスターン 三温糖/コンソメ ナツメグ(粉)/こし。 ◆カレースープ 鶏モモ(皮なし) キャベツ だいこん 玉ねぎ	7.5 2 ノース まう 10 20 20 18	2. 6 13 26 26 23. 4
デミグラスソース アレルゲンフリーハヤシルウ 赤ワイン/ウスターン 三温糖/コンソメ ナツメグ(粉)/こし。 ◆カレースープ 鶏モモ(皮なし) キャベツ だいこん 玉ねぎ にんじん	7.5 2 ノース まう 20 20 18 10	2. 6 13 26 26 23. 4
デミグラスソース アレルゲンフリーハヤシルウ 赤ワイン/ウスターン 三温糖/コンソメ ナツメグ(粉)/こし。 ◆カレースープ 鶏モモ(皮なし) キャベツ だいこん 玉ねぎ にんじん ブロッコリー(冷)	7.5 2 ノース まう 10 20 20 18	2. 6 13 26 26 23. 4 13 10. 4
デミグラスソース アレルゲンフリーハヤシルウ 赤ワイン/ウスターソ 三温糖/コンソメ ナツメグ(粉)/こし。 ◆ 力 レースープ 鶏モモ(皮なし) キャベツ だいこん 玉ねぎ にんじん ブロッコリー(冷) ぶなしめじ	7.5 2 ノース 10 20 20 18 10 8 7	2. 6 13 26 26 23. 4 13 10. 4
デミグラスソース アレルゲンフリーハヤシルウ 赤ワイン/ウスターン 三温糖/コンソメ ナツメグ(粉)/こし。 ◆カレースープ 鶏モモ(皮なし) キャベツ だいこん 玉ねぎ にんじん ブロッコリー(冷) ぶなしめじ 鶏がらスープ/コンン	7.5 2 ノース まう り 20 20 18 10 8 7	2. 6 13 26 26 23. 4 13 10. 4
デミグラスソース アレルゲンフリーハヤシルウ 赤ワイン/ウスターン 三温糖/コンソメ ナツメグ(粉)/こし。 ◆ 力 レースープ 鶏モモ(皮なし) キャベツ だいこがし 玉ねぎ にんじがらスープ/コンと 白ワイン/塩/カレー	7.5 2 ノース まう り 20 20 18 10 8 7	2. 6 13 26 26 23. 4 13 10. 4
デミグラスソース アレルゲンフリーハヤシルウ 赤ワイン/ウスターン 三温糖/コンソメ ナツメグ(粉)/こし。 ◆カレースープ 鶏モモ(皮なし) キャベンん 玉ねぎ にんしずっしん ブロしめじ 鶏がらスープ/コンと 白ワイン/塩/カレー プリン	7.5 2 ノース まう 9 10 20 18 10 8 7 ノメース	2. 6 13 26 26 23. 4 13 10. 4 9. 1
デミグラスソース アレルゲンフリーハヤシルウ 赤ワイン/ウスターン 三温糖/コンソメ ナツメグ(粉)/こし。 ◆力レースープ 鶏モモ(皮なし) キャベツ だいこん 玉ねぎ にんじん ブロッコリー(冷) ぶなしめじ 鶏がらスープ/コンと	7.5 2 ノース まう り 20 20 18 10 8 7	2. 6 13 26 26 23. 4 13 10. 4 9. 1
デミグラスソース アレルゲンフリーハヤシルウ 赤ワイン/ウスターン 三温糖/コンソメ ナツメグ(粉)/こし。 ◆カレースープ 鶏モモ(皮なし) キャベンん 玉ねぎ にんしずっしん ブロしめじ 鶏がらスープ/コンと 白ワイン/塩/カレー プリン	7.5 2 ノース まう 9 10 20 18 10 8 7 ノメース	2. 6 13 26 26 23. 4 13 10. 4 9. 1
デミグラスソース アレルゲンフリーハヤシルウ 赤ワイン/ウスターン 三温糖/ンコンソメ ナツメグ(粉)/こし。 ◆カレース 鶏モモ(皮なし) キャベこん 玉にんじつがないがられるでん づなしのがインノカレー 対がイン/カレー プリン(卵不使用)	7.5 2 ノース まう 9 10 20 18 10 8 7 ノメース	2. 6 13 26 23. 4 13 10. 4 9. 1
デミグラスソース アレルゲンフリーハヤシルウ 赤ワイン/ウスターン 三温糖/コンソメ ナツメグ(粉)/こし。 ◆ 力 レースープ 鶏モベッ だねがりのである。 このではいるです。 ないのではいるです。 対しのではいるです。 対しのではいるです。 対しているです。 対しているです。 対しているです。 対しているでは、 対しているです。 対しているでは、 対しているでは、 対しているでは、 対しているでは、 対しているでは、 対しているでは、 対しているでは、 対しているでは、 はいているでは、 はいいるでは、 はいているでは、 はいているでは、 はいているでは、 はいているではいるでは、 はいているでは、 はいているでは、 はいているでは、 はいているでは、 はいているでは、	7.5 2 ノース まう 9 10 20 20 18 10 8 7 ノン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィ	9. 75 2. 6 2. 6 26 23. 4 13 10. 4 9. 1
デミグラスソース アレルゲンフリーハヤシルウ 赤ワイン/ ウスターン 三温糖/ (粉) / こし。 ・カレースー 鶏・ザッメグ(粉) / こし。 ・サースー 鶏・ボック (大) がられる ・ボース (本) がられる	7.5 2 ノース まう 9 10 20 20 18 10 8 7 ノン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィ	2. 6 13 26 26 23. 4 13 10. 4 9. 1
デミグラスソース アレルゲンフリーハヤシルウ 赤ワイン/ウスターン 三温糖/コンソメ ナツメグ(粉)/こし。 ◆ 力 レースープ 鶏モモ(皮なし) キャバこだ もだいる こんしのはいました。 ブロリー(冷) ぶならスープ/コント カワイン/塩/カレー プリン(卵不使用) ◆ジョア	7.5 2 ノース まう 9 10 20 20 18 10 8 7 ノン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィン・フィ	2. 6 13 26 23. 4 13 10. 4 9. 1

献立名/食品名	小	中高
	(g)	(g)
◆ごはん		
米	68	88. 4
◆さばの辛味	ゃ 焼き	
さば	40	50
しょうが	0. 32	0. 42
こいくちしょうゆ		
酒		
オイスターソース		
豆板醬		
◆ひじき煮豆		
生ひじき	16	20. 8
蒸し大豆	14	18. 2
油揚げ	3. 5	4. 55
にんじん	5	6. 5
三温糖		
こいくちしょうゆ		
本みりん		
液体だし		
だしがつお		7
◆かぼちゃのa	みそう	†
油揚げ	3. 5	4. 55
かぼちゃ	24	31. 2
玉ねぎ	18	
はくさい	16	19. 5
にんじん	7	9. 1
青ねぎ	2	2. 6
信州みそ	8	10. 4
<u>白みそ</u> だしがつお	2	2. 6
だしかつぉ だし昆布		
ぎゅうにゅう ◆牛乳		
牛乳	206	206

11月28日(火)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88. 4
◆鶏肉の和風:	ノテ-	_
鶏モモ(皮なし)	40	50
薄力粉	1	1. 3
米サラダ油	0.8	1.04
酒/塩		
だいこん	20	26
かたくり粉	0. 2	0. 26
こいくちしょうゆ		
三温糖		
本みりん		
◆じゃこ入り+	ナラク	ダ
5 11 11 1 18 · ·	_	۰
ちりめんじゃこ	5	6. 5
ちりめんじゃこ	35	6. 5 45. 5
		45. 5
キャベツ	35	
キャベツ 玉ねぎ	35 6	45. 5 7. 8
キャベツ 玉ねぎ にんじん	35 6 8	45. 5 7. 8 10. 4
キャベツ 玉ねぎ にんじん ホールコーン(缶) 減塩和風ドレッシング	35 6 8 4 8	45. 5 7. 8 10. 4 5. 2 8
キャベツ 玉ねぎ にんじん ホールコーン(缶) 減塩和風ドレッシング	35 6 8 4 8 *******************************	45. 5 7. 8 10. 4 5. 2 8
キャベツ 玉ねぎ にんじん ホールコーン(缶) 減塩和風ドレッシング ◆さつま芋の∂ 油揚げ 木綿豆腐	35 6 8 4 8 8 4 7 3 15	45. 5 7. 8 10. 4 5. 2 8 3. 9 19. 5
キャベツ 玉ねぎ にんじん ホールコーン(缶) 減塩和風ドレッシング ◆さつま芋の∂ 油揚げ 木綿豆腐 さつまいも	35 6 8 4 8 サモジ 3 15 25	45. 5 7. 8 10. 4 5. 2 8 3. 9 19. 5 32. 5
キャベツ 玉ねぎ にんじん ホールコーン(缶) 減塩和風ドレッシング ◆さつま芋の∂ 油揚げ 木綿豆腐	35 6 8 4 8 8 4 7 3 15	45. 5 7. 8 10. 4 5. 2 8 3. 9 19. 5 32. 5 23. 4
キャベツ 玉ねぎ にんじん ホールコーン(缶) 減塩和風ドレッシング ◆さつま芋のみ 油揚げ 木綿豆腐 さつまいも はくさい 玉ねぎ	35 6 8 4 8 7 3 15 25 18	45. 5 7. 8 10. 4 5. 2 8 3. 9 19. 5 32. 5 23. 4 23. 4
キャベツ 玉ねぎ にんじん ホールコーン(缶) 減塩和風ドレッシング ◆さつま芋の∂ 油揚げ 木綿豆腐 さつまいも はくさい	35 6 8 4 8 4 3 15 25 18 18 7	45. 5 7. 8 10. 4 5. 2 8 3. 9 19. 5 32. 5 23. 4 23. 4
キャベツ 玉ねぎ にんじん ホールコーン(缶) 減塩和風ドレッシング ◆さつま芋のみ 油揚げ 木綿豆腐 さつまいも はくさい 玉ねぎ	35 6 8 4 8 3 15 25 18 18 7 5	45. 5 7. 8 10. 4 5. 2 8 3. 9 19. 5 32. 5 23. 4 9. 1 6. 5
キャベツ 玉ねぎ にんじん ホールコーン(缶) 減塩和風ドレッシング ◆ さつま芋の∂ 油揚げ 木綿豆腐 さつくさぎ にんじん ぶなしめ にがなしめ にがなしめ にがない にがない にがない にがない にがない にがない にがない にがない	35 6 8 4 8 3 15 25 18 18 7 5 8	45. 5 7. 8 10. 4 5. 2 8 3. 9 19. 5 32. 5 23. 4 23. 4 9. 1 6. 5 10. 4
キャベツ 玉ねぎ にんじん ホールコーン(缶) 減塩和風ドレッシング ◆さつま芋のみ 油揚げ 木綿豆腐 さつまいも はくさい 玉ねぎ にんじん ぶなし	35 6 8 4 8 3 15 25 18 18 7 5	45. 5 7. 8 10. 4 5. 2 8 3. 9 19. 5 32. 5 23. 4 9. 1 6. 5

	. (, ,	,
献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88. 4
かんとうに ◆関東煮		
じゃがいも	32	41.6
だいこん	48	62. 4
にんじん	10	13
鶏モモ(皮付き)	18	23. 4
厚揚げ(冷)	17	22. 1
つきこんにゃく	16	20.8
大阪白菜ボール	18	23. 4
ちくわ	10	13
こいくちしょうゆ	2. 5	3. 25
うすくちしょうゆ	2. 5	3. 25
三温糖	2	2. 6
本みりん	1. 1	1. 43
酒	1. 1	1. 43
だしがつお	4	5. 2
だし昆布	0. 2	0. 26
◆白菜そぼろ	る 十	
鶏ひき肉	12	15. 6
木綿豆腐	15	19. 5
はくさい	40	52
にんじん	8	10. 4
こまつな	6	7.8
えのきたけ	5	6. 5
かたくり粉	1. 8	2. 34
うすくちしょうゆ		
酒/本みりん/塩		
だしがつお		
だし昆布		
^{ぎゅうにゅう} ◆牛乳		
牛乳	206	206
,		
エネルギー 小学部	594	kcal

11月29日(水) 11月30日(木) 献立名/食品名 小 中高

献立名/食品名	(g)	(g)
★高等部リクエスト		
★クロワッサン		
クロワッサン	25	35
★ <mark>豆乳グラタ</mark> ン		
鶏モモ(皮なし)	22	28. 6
玉ねぎ	28	
じゃがいも	14	18. 2
さつまいも	14	18. 2
ぶなしめじ	10	13
れんこん	8	10. 4
にんじん	8	10. 4
オリーブ油	1.5	1. 95
豆乳	26	33. 8
アレルゲンフリーシチュールウ	8	10. 4
米粉	1.8	2. 34
バター	1. 3	1. 69
鶏がらスープ	2	2. 6
白ワイン	2	2. 6
パン粉	2	2. 6
ピザチーズ	8. 5	11. 05
◆ミネストロ-	ーネ	
ベーコン	7	9. 1
ひよこまめ(ゆで)	10	13
キャベツ	26	
玉ねぎ	25	
にんじん	8	10. 4
セロリー	3	3. 9
にんにく	0.4	0. 52
オリーブ油	1. 2	1. 56
トマト(缶)	8	10. 4
トマトソース/トマトケチャップ		
鶏がらスープ/コンソメ		
白ワイン/三温糖/こしょう		
●牛乳		
牛乳	206	206
	0 0 1	Lea a L

エネルギー 小学部 631kcal

中高等部 795kcal

高等部 リクエスト献立

こうとうぶ **高等部のアンケート結果**

こうとうぶ けっか うき 高等部の結果は右記のとおりです。 リクエストの上位にくる献立は、学部 による差はほとんどなく、人気の献立 は、ほぼ同じという結果になりました。 ばんにんき こんだて しょう ちゅうがくぶ 1番人気のある献立は、小・中学部の リクエストの月に実施しているものが こんげつ ばん ほとんどですので、今月はあえて2番 め にんき 目に人気がある献立を実施することに しました。

じるし (★印のついている献立を実施)



中高等部 722kcal



だしがつお だし昆布

エネルギー 小学部

206

5 9 3 kcal

中高等部 7 1 9 kcal

206

◆牛乳 牛乳

べいはん **《米飯》**1位:カレーライス

2位:★ロコモコ、★ちらしずし

3位:たこチャーハン

《パン》1位:メロンパン

2位:★クロワッサン

い こくとう 3位:黒糖パン

《おかず》1位:鶏の唐揚げ

2位:★グラタン

3位:煮込みハンバーグ

《デザート》 1 位:★プリン

2位:いちごヨーグルト

3位:ぶどうゼリー

いただきます

中高等部 727kcal









* ^{*} 気持ちをこめてあいさつをしたら、 おいしくいただきましょう。