校　内　第175号
令和5年10月25日

大阪府立堺支援学校
校 長　西浦　由夏

令和５年　１１月　学校給食献立表

大阪府立堺支援学校

１１月１日(水)

献立名／食品名	小(g)	中高(g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆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	206	206
エネルギー　小学部	５９３kcal	
中高等部	７２９kcal	

筑前煮

筑前煮は、福岡県の郷土料理です。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、砂糖、しょうゆで甘辛く煮た料理で昔から「筑前の国（福岡県の北部地方）」で好んで食べられていた煮物なので「筑前煮」とよばれるようになったそうです。

ちなみに「がめ煮」という名前の由来には諸説あり、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」からきたという説があります。

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		
白ワイン		
こしょう		
◆きゃべつとツナのサラダ		
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
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー　小学部	６２３kcal	
中高等部	７７９kcal	

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

１１月７日(火)

献立名／食品名	小(g)	中高(g)
◆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／中華スープの素		
コンソメ／うすくちしょうゆ		
酒／塩／こしょう		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー　小学部	６２３kcal	
中高等部	７４９kcal	

１１月８日(水)

献立名／食品名	小(g)	中高(g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆マーボー豆腐		
豆腐(冷)	75	97.5
豚ひき肉	25	32.5
にんじん	15	19.5
たけのこ(ゆで)	8.5	11.05
白ねぎ	7.5	9.75
干し椎茸	0.6	0.78
しょうが	0.6	0.78
米サラダ油	1.5	1.95
ごま油	0.5	0.65
かたくり粉	1.5	1.95
赤だしみそ	2.3	2.99
テンメンジャン	3	3.9
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		
◆春雨スープ		
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		
酒／塩／こしょう		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー　小学部	６０６kcal	
中高等部	７４７kcal	

１１月９日(木)

献立名／食品名	小(g)	中高(g)
◆うずまきパン		
うずまきパン	40	60
◆チキンソテーカレーソース		
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/コンソメ/カレー粉		
◆野菜のスープ煮		
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
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー　小学部	５５５kcal	
中高等部	７０５kcal	

１１月１０日(金)

献立名／食品名	小(g)	中高(g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆豚肉のすき焼き風煮		
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	６４２kcal	
中高等部	７７８kcal	

11月8日はいい歯の日

11月8日は、「いい歯の日」です。

歯はしっかり噛むためにとても大切です。噛み応えのあるものを食べたり、食後に必ず歯みがくなど、歯を大切にするために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！

歯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、青菜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。

令和５年　１１月　学校給食献立表②

１１月１３日（月）

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		
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		
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		
牛乳	206	206

エネルギー　小学部　５８２kcal
中高等部　７１５kcal

１１月１４日（火）

献立名／食品名	小(g)	中高(g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆鶏の山賊焼き		
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		
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		
◆牛乳		
牛乳	206	206

エネルギー　小学部　５７２kcal
中高等部　７００kcal

「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。

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連合軍の人にごぼうの料理を出したところ、後に、木の根っこを食べさ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	小(g)	中高(g)
◆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
◆ほうとう風汁		
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		
◆牛乳		
牛乳	206	206

エネルギー　小学部　６３１kcal
中高等部　７７８kcal

１１月１６日（木）

献立名／食品名	小(g)	中高(g)
◆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
◆かぶ入り野菜スープ		
ベーコン	9.5	12.35
かぶ	25	32.5
かぶ（葉）	10	13
玉ねぎ	20	26
キャベツ	15	19.5
鶏がらスープ		
コンソメ		
酒		
塩		
こしょう		
◆牛乳		
牛乳	206	206

エネルギー　小学部　６２４kcal
中高等部　７８７kcal

１１月１７日（金）

献立名／食品名	小(g)	中高(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		
◆中華スープ（大豆の華）		
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／中華スープの素		
コンソメ／こいくちしょうゆ		
酒／塩／こしょう		
◆牛乳		
牛乳	206	206

エネルギー　小学部　５８３kcal
中高等部　７１５kcal

１１月１８日（土）

献立名／食品名	小(g)	中高(g)
◆大豆のキーマカレー		
米	68	88.4
牛ひき肉	10	13
豚ひき肉	30	39
蒸し大豆	12	15.6
玉ねぎ	48	62.4
人参ペースト（冷）	8.5	11.05
ピーマン	7.5	9.75
エリンギ	5	6.5
しょうが	1	1.3
にんにく	0.4	0.52
りんごピューレ	13	16.9
トマトピューレ	2	2.6
オリーブ油	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		
ウスターソース		
こいくちしょうゆ		
コンソメ		
塩		
◆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		
アシドミルクプラス	150	150

エネルギー　小学部　６２１kcal
中高等部　７６５kcal

１１月２１日（火）

献立名／食品名	小(g)	中高(g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆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		
◆牛乳		
牛乳	206	206

エネルギー　小学部　６２７kcal
中高等部　７７０kcal

１１月２２日（水）

献立名／食品名	小(g)	中高(g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆厚揚げと豚肉のオイスター炒め		
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		
◆牛乳		
牛乳	206	206

エネルギー　小学部　５９８kcal
中高等部　７３５kcal

11月23日は勤労感謝の日

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、その年の収穫を神に感謝する日でした。

普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬する人、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。

11月

令和５年　１１月　学校給食献立表③

１１月２４日(金)

献立名／食品名	小(g)	中高(g)
★高等部リクエスト		
★ロコモコ丼風		
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
デミグラスソース	7.5	9.75
アレルゲンフリーハヤシルウ	2	2.6
赤ワイン／ウスターソース		
三温糖／コンソメ		
ナツメグ(粉)／こしょう		
◆カレースープ		
鶏モモ(皮なし)	10	13
キャベツ	20	26
だいこん	20	26
玉ねぎ	18	23.4
にんじん	10	13
ブロッコリー(冷)	8	10.4
ぶなしめじ	7	9.1
鶏がらスープ／コンソメ		
白ワイン／塩／カレー粉		
★プリン		
プリン（卵不使用）	70	70
◆ジョア		
ジョア（マスカット）	125	125
エネルギー　小学部	６０５kcal	
中高等部	７５３kcal	

１１月２７日(月)

献立名／食品名	小(g)	中高(g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆さばの辛味焼き		
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		
豆板醤		
◆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		
◆かぼちゃのみそ汁		
油揚げ	3.5	4.55
かぼちゃ	24	31.2
玉ねぎ	18	23.4
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
白みそ	2	2.6
だしがつお		
だし昆布		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー　小学部	５８７kcal	
中高等部	７２２kcal	

１１月２８日(火)

献立名／食品名	小(g)	中高(g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆鶏肉の和風ソテー		
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		
◆じゃこ入りサラダ		
ちりめんじゃこ	5	6.5
キャベツ	35	45.5
玉ねぎ	6	7.8
にんじん	8	10.4
ホールコーン(缶)	4	5.2
減塩和風ドレッシング	8	8
◆さつま芋のみそ汁		
油揚げ	3	3.9
木綿豆腐	15	19.5
さつまいも	25	32.5
はくさい	18	23.4
玉ねぎ	18	23.4
にんじん	7	9.1
ぶなしめじ	5	6.5
信州みそ	8	10.4
白みそ	2	2.6
だしがつお		
だし昆布		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー　小学部	５９３kcal	
中高等部	７１９kcal	

１１月２９日(水)

献立名／食品名	小(g)	中高(g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆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
◆白菜そぼろ汁		
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		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー　小学部	５９４kcal	
中高等部	７２７kcal	

１１月３０日(木)

献立名／食品名	小(g)	中高(g)
★高等部リクエスト		
★クロワッサン		
クロワッサン	25	35
★豆乳グラタン		
鶏モモ(皮なし)	22	28.6
玉ねぎ	28	36.4
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	33.8
玉ねぎ	25	32.5
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
エネルギー　小学部	６３１kcal	
中高等部	７９５kcal	

高等部 リクエスト献立

高等部のアンケート結果

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。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ほとんどですので、今月はあえて２番目に人気がある献立を実施することにしました。

（★印のついている献立を実施）

《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
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

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。