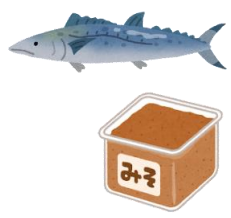
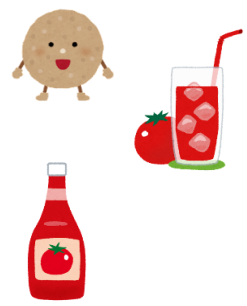
令和5年

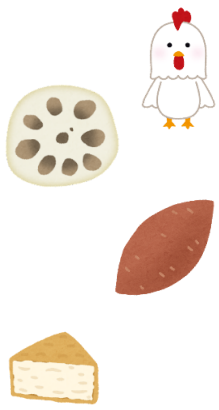
11月給食予定献立表(前半)

大阪府立泉南支援学校

				あか	き	みどり
1日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
エネルギー 812kcal たんぱく質 33.8g 脂質 27.6g	回鍋肉(ほいこーろー) 	ぶたにく	60g	○		
		さけ	10g			
		しお	0.4g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		あぶら	2g		○	
		たまねぎ	40g			○
		キャベツ	50g			○
		ピーマンスライス	20g			○
		あつあげ	41g	○		
		テンメンジャン	12.8g	○		
		さとう	3g		○	
		ちゅうかあじ	1g			
		こいくちしょうゆ	5g			
		かたくりこ	4.5g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	春雨の中華和え(はるさめ ちゅうかあ) 	はるさめ	5.1g		○	
		スライスきくらげ	2g			○
		にんじん	10g			○
		もやし	25g			○
		さとう	2.4g		○	
		こいくちしょうゆ	3.2g			
		す	4.8g			
		ごまあぶら	2g		○	
		しろごま	2g		○	
2日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
エネルギー 723kcal たんぱく質 39.0g 脂質 21.3g	鰆の味噌焼き(さわら みそや) 	さわら	1切	○		
		さけ	5g			
		おろししょうが	0.5g			○
		しろみそ	6g	○		
		さとう	1g		○	
		さけ	2.25g			
		みりん	4.5g			
		うすくちしょうゆ	2.5g			
		かたくりこ	0.5g		○	
	すまし汁(じる) 	とりひきにく	30g	○		
		さけ	5g			
		だいこん	30g			○
		にんじん	15g			○
		しろねぎ	10g			○
		きざみほうれんそう	10g			○
		あぶらあげ	11.5g	○		
		うすくちしょうゆ	5g			
		こんぶだし	1.2g			
		かつおだし	1.9g			
		しお	0.3g			

				あか	き	みどり
6日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	チーズパン	1こ		○	
エネルギー 860kcal たんぱく質 31.0g 脂質 32.2g	肉団子のトマト煮込み(にくだんご に こ) 	ポーク・チキンミートボール	62g	○		
		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		たまねぎ	50g			○
		じゃがいも	40g		○	
		にんじん	30g			○
		むきえだまめ	10.3g			○
		トマトケチャップ	8g			
		トマトジュース	34g			○
		ウスターソース	3g			
		さとう	3g		○	
		コンソメ	0.5g			
	キャベツの甘酢和え(あまず あ) 	キャベツ	35g			○
		きりぼしだいこん	5.2g			○
		きパプリカスライス	12.9g			○
		す	4g			
		さとう	3.2g		○	
		しお	0.16g			
		うすくちしょうゆ	1.2g			
7日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 807kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.2g	ポークカレー 	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	60g	○		
		さけ	9.6g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	40g			○
		じゃがいも	30g		○	
		にんじん	30g			○
		グリンピース	5g			○
		こめこのカレールー	20.3g			
		さとう	3g		○	
		トマトジュース	25.3g			○
		こいくちしょうゆ	2g			
		コンソメ	0.5g			
	大根サラダ(だいこん) 	だいこん	40g			○
		きりぼしだいこん	2.6g			○
		とりひきにく	5.2g	○		
		あぶら	1g		○	
		さけ	1.5g			
		はだいこん	15.2g			○
		かつおぶし	0.5g	○		
		こいくちしょうゆ	1.7g			
		す	2.1g			
		さとう	2.1g		○	
		ばいにく	3.65g			

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g
※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1～3年生は記載の約70%、4～6年生は約80%です。

				あか	き	みどり
8日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
エネルギー 797kcal たんぱく質 29.9g 脂質 24.0g	鶏肉(とりにく)とれんこんの炒(いた)め煮(に) 	とりにく	60g	○		
		しお	0.2g			
		さけ	5g			
		おろししょうが	1g			○
		あぶら	1g		○	
		れんこんらんぎり	50g			○
		さつまいも	40g		○	
		ほししいたけ	1g			○
		さやいんげん	12g			○
		あつあげ	33.3g	○		
		さとう	3g		○	
		みりん	3g			
		こいくちしょうゆ	8g			
		かつおこんぶだし	2g			
		かたくりこ	2.5g		○	
	ひじきの和(あ)え物(もの)	たまねぎ	20g			○
		コーン	12.5g			○
		ひじき	2g	○		
		きりぼしだいこん	1.5g			○
		す	4g			
		さとう	3.2g		○	
		うすくちしょうゆ	1.2g			
		しお	0.2g			
		あぶら	1g		○	

				あか	き	みどり
13日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
エネルギー 784kcal たんぱく質 36.6g 脂質 28.9g	鶏(とり)の照(て)り焼(や)き	とりにく	120g	○		
		しお	0.4g			
		しろこしょう	0.05g			
		さけ	4.7g			
		いためたまねぎ	7.7g			○
		さけ	7.5g			
		みりん	7.5g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		さとう	3.5g		○	
		かたくりこ	0.83g		○	
		しろごま	0.5g		○	
	中華(ちゅうか)スープ	とうふ	20.5g	○		
		もやし	30g			○
		にんじん	15g			○
		チンゲンサイ	15g			○
		ほししいたけスライス	1.3g			○
		カットわかめ	0.5g	○		
		こいくちしょうゆ	2g			
		しお	0.5g			
		とりがらかん	2.6g			
		ちゅうかあじ	1g			
		しろごま	1g		○	
		ごまあぶら	1g		○	

				あか	き	みどり
9日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 733kcal たんぱく質 35.0g 脂質 29.4g	ちゃんぽん	ちゅうかめん	200g		○	
		ごまあぶら	10g		○	
		ぶたにく	30g	○		
		あぶら	1g		○	
		きざみさつまあげ	8.2g			○
		スライスかまぼこ	5g			○
		スライスきくらげ	1g	○		
		キャベツ	30g	○		
		たまねぎ	30g			○
		にんじん	10g			○
		もやし	20g			○
		むきえだまめ	5g			○
		チャンポンスープのもと	24g			
	人参(にんじん)シリシリ	にんじん	50g			○
		コーン	12g			○
		ツナフレーク	10g	○		
		こいくちしょうゆ	3g			
		みりん	1.5g			
		かつおこんぶだし	0.5g			

				あか	き	みどり
14日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 771kcal たんぱく質 37.8g 脂質 17.0g	そぼろ丼(どん)	はいがまい	100g		○	
		とりひきにく	90g	○		
		あぶら	1g		○	
		さけ	14g			
		おろししょうが	2g			○
		にんじん	40g			○
		ほししいたけスライス	1.2g			○
		はだいこん	28g			○
		こいくちしょうゆ	8g			
		みりん	3g			
		さとう	3g		○	
		コーン	51.5g			○
	柿(かき)なます	だいこん	40g			○
		かき	25g			○
		きゅうり	5g			○
		さとう	3.5g		○	
		しお	0.2g			
		す	5g			
		うすくちしょうゆ	1.5g			
	デザート	げんきヨーグルト	1こ	○		

				あか	き	みどり
10日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 869kcal たんぱく質 27.4g 脂質 34.5g	ごはん	はいがまい	95g		○	
	メンチカツ	メンチカツ	2こ			
		あぶら	10.5g		○	
		ウスターソース	3g			
		とんかつソース	8g			
	味噌汁(みそしる)	とうふ	20.5g	○		
		カットわかめ	0.5g	○		
		はくさい	30g			○
		きざみほうれんそう	10.2g			○
		しろねぎ	10g			○
		あかみそ	15g	○		
		かつおこんぶだし	1g			
		かつおだし	1.95g			
		こんぶだし	1.2g			

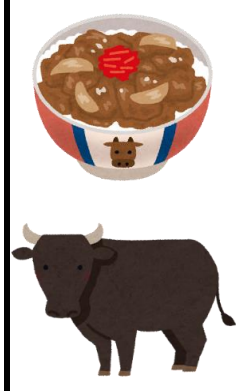
				あか	き	みどり
15日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 843kcal たんぱく質 31.8g 脂質 30.8g	ごはん	はいがまい	95g		○	
	ハンバーグ	ポーク・チキンハンバーグ	2こ	○		
		いためたまねぎ	15.5g			○
		マッシュルーム	5g			○
		とんかつソース	6g			
		トマトピューレ	5.2g			○
		ウスターソース	2g			
		さとう	2.8g		○	
	コンソメスープ	ウィンナースライス	8g	○		
		あぶら	1g		○	
		キャベツ	30g			○
		にんじん	15g			○
		じゃがいも	30g		○	
		たまねぎ	30g			○
		コンソメ	2g			

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。
※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1～3年生は記載の約70%、4～6年生は約80%です。

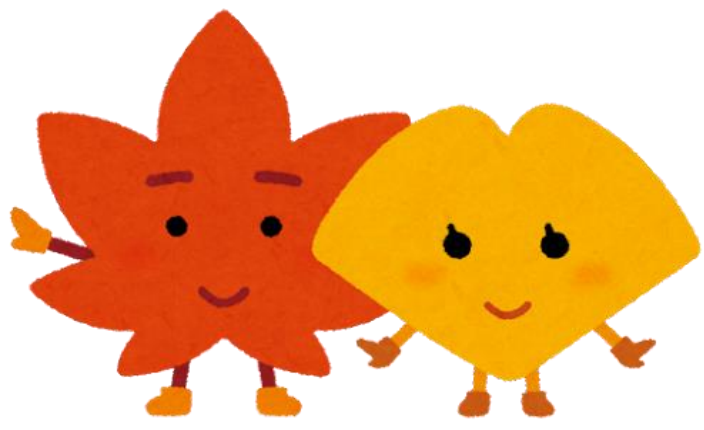
令和5年

11月給食予定献立表(後半)

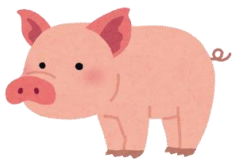
大阪府立泉南支援学校

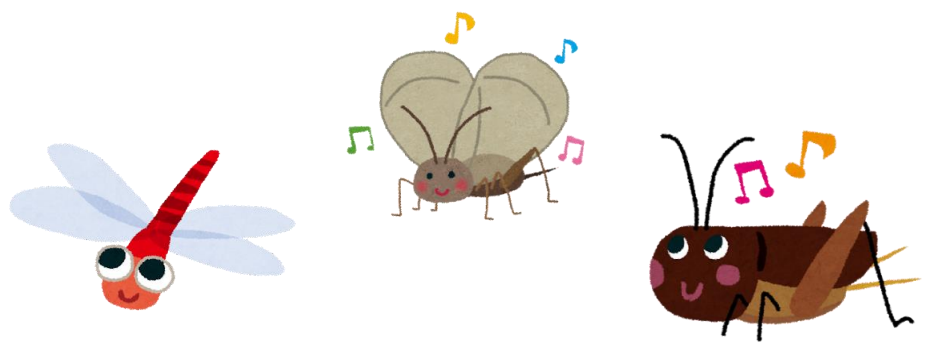
				あか	き	みどり
16日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
エネルギー 810kcal たんぱく質 15.7g 脂質 20.2g	あじフライ	あじフライ	2こ	○		
		あぶら	10g		○	
		ウスターソース	3g			
		とんかつソース	8g			
	味噌汁	たまねぎ	20g			○
		はくさい	30g			○
		さつまいも	30g		○	
		こまつなカット	10g			○
		だいこん	20g			○
		しろみそ	14g	○		
		しろだし	4g			
17日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	こくとうパン	1こ		○	
エネルギー 860kcal たんぱく質 34.5g 脂質 30.5g	ポークシチュー	ぶたにく	60g	○		
		しお	0.1g			
		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	2g			○
		たまねぎ	50g			○
		じゃがいも	30g		○	
		にんじん	30g			○
		マッシュルーム	14.7g			○
		こむぎこ	2.6g		○	
		デミグラスソース	71.7g			
		さとう	2.6g		○	
		こいくちしょうゆ	3g			
		ウスターソース	5g			
		コンソメ	1g			
	ごぼうサラダ	にんじん	15g			○
		ささがきごぼう	40g			○
		コーン	12.2g			○
		しろごま	2g		○	
		しろだし	1.35g			
		さとう	0.55g		○	
		マヨネーズたまごふしよう	7.6g		○	
20日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
		はいがまい	100g		○	
エネルギー 812kcal たんぱく質 30.3g 脂質 26.3g	牛丼 	ぎゅうにく	50g	○		
		さけ	14g			
		しお	0.3g			
		あぶら	1g		○	
		おろししょうが	1.5g			○
		おろしにんにく	1.5g			○
		いとこんにゃく	62g		○	
		たまねぎ	60g			○
		あつあげ	41.5g	○		
		さとう	3g		○	
		みりん	5g			
		こいくちしょうゆ	7g			
		しろだし	4g			
		しろごま	2g		○	
	白菜の浅漬け	はくさい	65g			○
		にんじん	15g			○
		うすくちしょうゆ	2g			
		みりん	1.5g			
		おろししょうが	0.5g			○
		かつおぶし	0.5g	○		
		かつおこんぶだし	0.3g			
	デザート	あおりんごゼリー	1こ			

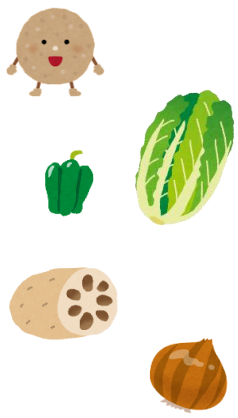
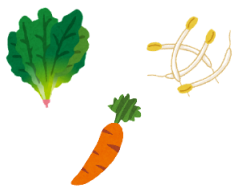
				あか	き	みどり
21日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
エネルギー 713kcal たんぱく質 28.5g 脂質 18.9g	豚じゃが	ぶたにく	50g	○		
		しお	0.3g			
		さけ	9.2g			
		あぶら	1g		○	
		にんじん	30g			○
		じゃがいも	50g		○	
		いとこんにゃく	40g		○	
		たまねぎ	50g			○
		むきえだまめ	10.2g			○
		こいくちしょうゆ	8g			
		みりん	2g			
		さとう	4g		○	
		かつおこんぶだし	1g			
	魚肉ソーセージサラダ	キャベツ	45g			○
		にんじん	15g			○
		ぎょにくソーセージ	10.3g	○		
		あぶら	1g		○	
		しお	0.4g			
		しろこしょう	0.05g			
		レモンかじゅう	1.6g			○
		す	3g			
		さとう	3g		○	
22日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	バターロール	1こ		○	
エネルギー 774kcal たんぱく質 32.0g 脂質 29.5g	ミートスパゲッティ	スパゲッティ	41g		○	
		しお	0.1g			
		ぶたひきにく	60g	○		
		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		たまねぎ	50g			○
		にんじん	20g			○
		しお	0.5g			
		こむぎこ	5.1g		○	
		トマトかん	30.6g			○
		ウスターソース	4g			
		トマトケチャップ	7.7g			
		さとう	3g		○	
		コンソメ	1g			
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ	23g			○
		かぼちゃピューレ	15.3g			○
		だいずみずに	10.2g	○		
		ほしひじき	1g	○		
		ほしぶどう	6.4g			
		ロースハム	5g	○		
		しお	0.3g			
		さとう	3g		○	
		マヨネーズたまごふしよう	6.4g		○	



※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g
※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1～3年生は記載の約70%、4～6年生は約80%です。

				あか	き	みどり
24日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
エネルギー 959kcal たんぱく質 43.8g 脂質 35.3g	チキン南蛮(なんばん)	とりにく	120g	○		
		おろししょうが	1.5g			○
		おろしにんにく	1.5g			○
		しお	0.5g			
		しろこしょう	0.05g			
		さとう	0.75g		○	
		さけ	1.5g			
		ちゅうかあじ	0.8g			
		こむぎこ	9g		○	
		かたくりこ	9g		○	
		あぶら	10g		○	
		さとう	3.75g		○	
		す	2.5g			
		こいくちしょうゆ	6g			
		みりん	12g			
		レモンかじゅう	2.3g			○
		はねぎ	3g			○
		たまねぎ	20g			○
		タルタルソースこぶくろ	1こ		○	
	みそしる味噌汁	だいこん	30g			○
		にんじん	15g			○
		しろねぎ	10g			○
		こまつなカット	10g			○
		ほししいたけスライス	1.3g			○
		あかみそ	14g	○		
		かつおだし	1.95g			
		こんぶだし	1.2g			
		かつおこんぶだし	0.5g			
27日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 809kcal たんぱく質 31.5g 脂質 21.4g	ハヤシライス 	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	70g	○		
		さけ	9.3g			
		おろしにんにく	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	60g			○
		マッシュルーム	17.5g			○
		さとう	4g		○	
		トマトジュース	13g			○
		デミグラスソース	51.8g			
		コンソメ	0.5g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		ウスターソース	6g			
		こむぎこ	2.6g		○	
	コールスロー	キャベツ	40g			○
		たまねぎ	15g			○
		にんじん	10g			○
		コーン	6.2g			○
		レモンかじゅう	1.55g			○
		しお	0.3g			
		あぶら	1g		○	
		さとう	3g		○	
		す	3g			
	デザート	マスカットゼリー	1こ			



				あか	き	みどり
28日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
		ふりかけのりかつお	1こ			
エネルギー 754kcal たんぱく質 35.3g 脂質 11.4g	ぶりしおこんぶや鰤の塩昆布焼き	ぶり	1きれ	○		
		さけ	3g			
		しおこんぶ	4g			
	みそしる味噌汁	あぶらあげ	5g	○		
		たまねぎ	30g			○
		はくさい	30g			○
		にんじん	15g			○
		かぼちゃ	30g			○
		あかみそ	14g	○		
		かつおだし	1.9g			
		こんぶだし	1.2g			
		かつおこんぶだし	1g			
29日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 834kcal たんぱく質 37.0g 脂質 28.3g	おやこどん親子丼	はいがまい	100g		○	
		とりにく	80g	○		
		さけ	5g			
		たまねぎ	60g			○
		ささがきごぼう	30.7g			○
		たまご	41g	○		
		はねぎ	10g			○
		さとう	3g		○	
		みりん	8g			
		こいくちしょうゆ	10g			
		かつおこんぶだし	1g			
	キャベツのごま酢和え(すあ)	キャベツ	35g			○
		もやし	35g			○
		ちくわスライス	11.5g	○		
		ごまあぶら	2g		○	
		しろごま	2g		○	
		こいくちしょうゆ	3.2g			
		す	2.1g			
		みりん	2.1g			
		さとう	1.6g		○	
30日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 775kcal たんぱく質 24.5g 脂質 24.6g	ごはん	はいがまい	95g		○	
	にくだんごあまからに肉団子の甘辛煮 	ポーク・チキンミートボール	61.5g	○		
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	40g			○
		はくさい	50g			○
		れんこんらんぎり	30g			○
		ピーマンスライス	20g			○
		ほししいたけスライス	1.2g			○
		こいくちしょうゆ	10g			
		さとう	5g		○	
		さけ	5g			
		みりん	7g			
		ちゅうかあじ	1g			
		かたくりこ	3g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	ナムル 	もやし	40g			○
		にんじん	15g			○
		きざみほうれんそう	15g			○
		ごまあぶら	3g		○	
		ちゅうかあじ	0.3g			
		こいくちしょうゆ	2.5g			
		さとう	1g		○	
		しろごま	2g		○	

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。
※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1～3年生は記載の約70%、4～6年生は約80%です。