

## 11月給食予定献立表(前半)

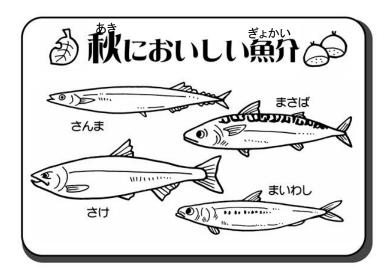
大阪府立泉南支援学校

				あか		みどり					あか	き	みどり
4日(火)	きゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	0			6日(木)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	0		
	ごはん	ごはん	95g	] _	0			パン	こくとうパン	12	1	0	
	。 ごま焼きチキン	とりにく こいくちしょ <b>う</b> ゆ	2こ 7g	0				ミートボールと 野菜のケチャップ煮	ポークチキンミートボールむしじゃがいも	57.82g 57.82g	0	0	
		しお	0.2g					野采のケナヤツノ煮 	たまねぎ	60g			0
	The same	りょうりしゅ ごまあぶら	2g 1.6g		0				にんじん むきえだまめ	20g 14.46g			0
_ 4 ,, 12		さとう	1.1g		0		エネルギー		サラダあぶら	0.5g		0	
エネルギー 732kcal	き ぼ だいこん にもの	しろごま きりぼしだいこん	1g 4.76g	┨	0	0	789kcal		トマトケチャップ	11.56g 0.7g		0	
L / 11º / EE	動り干し大根の煮物	にんじん	10g			0	たんぱく質	. 6	しお	0.5g			
たんぱく質 29.9g	-12	こいくちしょうゆ みりん	3.5g 3g				28.3g		こしょう デミグラスソース	0.04g 11.56g			
脂質	(五五)	さとう	3g		0		脂質		とりがらかん	5.78g			
相貝 24.7g		かつおこんぶだし ごまあぶら	0.3g 2g		0		26.6g	ピクルスサラダ	みず だいこん	50g 25g	┨		0
	18.7	みず ほうれんそう	10g	┨		0			きゅうり にんじん	20g			0
	すまし汁	はくさい	9.5g 30g			0			あかピーマンスライス	10g 14.46g			0
		きざみあげ だいこん	7.12g	0					コーン	3.47g			0
		にんじん	30g 10g			0			す さとう	2g 1g		0	
		うすくちしょうゆ みりん	6g 2g						しお コンソメ(こむぎにゅうなし)	0.2g 0.5g			
		かつおだし	2g 1.9g						うすくちしょうゆ	0.5g 0.5g			
		かつおこんぶだし みず	1g 150g						サラダあぶら みず	2g 2.5g		0	
5日(水)	きゅうにゅう <b>牛乳</b>	ぎゅうにゅう	1ぽん	0			7日(金)	きゅうにゅう <b>牛乳</b>	ぎゅうにゅう	2.5g 1ぽん	0		
		せいはくまい	95g	1	0			あんかけうどん	うどん	200g	-	0	
	ピリ辛丼	ぶたにく	73.32g	0					くっつかないで	1.31g			
		りょうりしゅ たまねぎ	0.72g 84g			0			みず とりひきにく	3.92g 60g	0		
エネルギー		たけのこ	23.57g			0			りょうりしゅ	5g			
695kcal		にんじん ピーマンスライス	36g 18.33g			0	エネルギー		こまつなカットはくさい	14.5g 30g			0
たんぱく質		おろししょうが	0.9g			0	555kcal		うすくちしょうゆ	8g			
32.5g		おろしにんにく ごまあぶら	0.9g 0.9g		0	0	たんぱく質		しお かつおだし	0.3g 2.61g			
脂質		トウバンジャン	0.18g				30.6g		かつおこんぶだし	1g			
19.4g		さとう こしょう	0.36g 0.04g		0		脂質		かたくりこ みず	10.45g 250g		0	
		こいくちしょうゆ	7.2g				17.2g	575 575	だいこんおろし	10.45g	1		0
		はっちょうみそ かたくりこ	5.4g 1.8g	0	0			<sup>あっあ</sup> 厚揚げとなすの おろし和え	あつあげ はだいこん	31.34g 10.45g	0		
		みず	9.6g					おろし和え	にんじん	20g			0
	はくさい <b>白菜の和え物</b>	こまつなカット はくさい	29.42g 35g			0			もやし たまねぎ	30g 30g			0
		にんじん	10g			0		- 1 - W	なすらんぎり	31.34g			0
		ごまあぶら しろごま	1g 1g		0				すっとう	2g 3g		0	
		こいくちしょうゆ	3g		0			407	うすくちしょうゆ	5g			
		みりん かつおこんぶだし	1g 0.3g						かつおこんぶだししお	1g 0.2g			
		みず	1.5g					デザート	みず スイートポテト	20g 1こ	-		
							10日(月)	ジョア	ジョアプレーン	1ぽん	0		
								ごはん ハンバーグ	せいはくまい ポークチキンハンバーグ	95g 1こ		0	
									いためたまねぎ	14.12g			0
	ريدر <sup>ال</sup>	•							マッシュルームとんかつソース	4.47g 5g			0
/	ノチ <b>、</b> 。	* 1-0					エネルギー		トマトピューレ	7.12g			0
	AEL	o CV (	XI				744kcal		ウスターソース	3g 2.8g		0	
	A		16.				たんぱく質	L. And L.	さとうみず	1g	_	Ŭ	
1			10	1			22.9g	キャベツとツナの ソテー	ツナフレークキャベツ	10g 45g	0		
	FX						脂質		ピーマンスライス	14.12g		_	ő
	CXX)						17.6g		サラダあぶら しお	0.3g 0.3g		0	
		Zmen &							こしょう	0.01g	4		_
	ζ	A W						コーンスープ	スイートコーンコーン	35.49g 11.36g			0
		a com						\$ CD 63	むしはくさい	30g		_	ő
		000							じゃがいもむしほうれんそう	20g 9.47g		0	
									マッシュルーム	9.47g			
								P	シチューフレーク しお	14.12g 0.3g			
		を変更する場合があり					<u> </u>		みず	134g			

\*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)はエネルギー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。

				あか	き	みどり					あか	き	みどり
11日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	0	·		13日(木)	<sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	0		
	パン	ハニーバンズとりにく	1こ 40g	0	0			ごはん	せいはくまい	95g 1きれ		0	
エネルギー	スープ煮	ウインナー じゃがいも	20g 60g	0	0		エネルギー	鯖の おろしじょうゆかけ	りょうりしゅだいこんおろし	5g 28g			
798kcal	(2°53)	たまねぎ にんじん	60g 30g			00	747kcal	(a)	みりん こいくちしょうゆ	3.4g 6.8g			
たんぱく質 36.2g		きのこトリオ ゆでブロッコリー	20.94g 20.94g			00	たんぱく質 19.0g	れんこんきんぴら	ぶたにく むしれんこん	10g 35g	0		0
脂質		しおこしょう	0.15g 0.03g				脂質		にんじんつきこんにゃく	10g 15g		0	Ö
20.7g		うすくちしょうゆ コンソメ(こむぎにゅうなし)	1.8g 2g				11.7g		こいくちしょうゆ	3g 2g		0	
	マカロニサラダ	みず	50g 8.37g	-		0			みりん りょうりしゅ	1g 1g			
	())= 7 7 7	さやいんげん にんじん	10.15g 10g			00		Lå	サラダあぶら たまねぎ	1g 20g		0	
		マカロニほぐしささみ	16.28g 7.06g	0	0	)		みそ汁	だいこんおろし かぼちゃ	30g 20g			000
		うすくちしょうゆ コンソメ(こむぎにゅうなし)	7.00g 1.5g 0.3g					673	むしキャベツあかみそ	19.07g 15g	0		0
		みず マヨネーズたまごふしよう	1g 7.06g		0				かつおだしかつおこんぶだし	1.91g 1g			
12日(水)	きゅうにゅう <b>牛乳</b>	ぎゅうにゅう	7.00g 1ぽん	0			440 (4)	£,2(-,2	みず	150g			
	ハヤシライス	せいはくまい	95g	1	0		14日(金)	きゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	0		
		ぶたにくあかワイン	60g 4.27g	0				ごはん 鶏のから揚げ	せいはくまい とりにく	95g 2こ	0	0	
エネルギー		おろしにんにく サラダあぶら	1g 1g		0	0	エネルギー	) Majo 7/0 'S 19/1')	おろししょうがおろしにんにく	1.1g 1.1g			0
767kcal		たまねぎマッシュルーム	80g 18.03g			00	851kcal		しおこしょう	0.8g 0.1g			
たんぱく質 29.6g		さとうトマトジュース	4g 14.25g		0	0	たんぱく質 31.8g		さとう りょうりしゅ	0.6g 1.1g		0	
脂質		デミグラスソース コンソメ(こむぎにゅうなし)	52.23g 1g				脂質		ちゅうかあじかたくりこ	1g 17.8g		0 0	
20.8g		ウスターソース こむぎこ	6g 4.74g		0		33.3g	** さい ** 5ゅうか に 野菜の中華煮	あぶら だいこん	10g 40g			0
	した ひじきと玉ねぎの	みず たまねぎ	40g 40g	1		0		Ш	はくさい たまねぎ	50g 40g			000
	ひしざと玉ねざのサラダ	コーン めひじき	12.49g 1.29g	0		0			むしチンゲンサイにんじん	25g 20g			000
		きりぼしだいこん   す	2.6g 4.6g			0			ほししいたけ サラダあぶら	0.59g 1g		0	0
		さとううすくちしょうゆ	3.5g 1.4g		0				しおこしょう	0.5g 0.04g			
		しお サラダあぶら	0.2g 1g		0				こいくちしょうゆちゅうかあじ	4g 0.3g			
									とりがらかん かたくりこ	4.5g 1g		0	
				1				ĺ	みず	38g		Ī	



## ★旬の食べ物を食べよう★

たるべ物には一番栄養価が高く、おいしく食べられる「筍」の時期があり 気がにも筍の時期があり、脂がのって皆みが増します。 11月13日(茶)の熱食にも執が筍の「さば」が登場します。 おうちの食事でも筍の食べ物を取り入れてみましょう!!

- \* 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)はエネルギー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。



## <sup>↑和7年</sup> 11月給食予定献立表(後半) 大阪府立泉南支援学校

		<del></del>	 あか		みどり	_	0000	<b>-</b>		あか	き	みどり
17日(月)	<sup>ぎゅうにゅう</sup> <b>牛乳</b>	ぎゅうにゅう 1ぽん	0		,, ,	20日(木)	ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>	ぎゅうにゅう	1ぽん	0		1,2,
	ごはん	せいはくまい 95g	╡ .	0			ごはん	せいはくまい	95g	1 .	0	
	おでん	ポークチキンミートボール 63.69g じゃがいも 30g	0	0			でく 手作り	やきさけほぐし しろごま	23g 3g	0	0	
	A	だいこん 40g			0		しゃけ <b>鮭ふりかけ</b>	あおのり	0.3g	0		
エネルギー 737kcal		あつあげ 26.09g いたこんにゃく 30.83g	0	0			ME/3.7/3 ()	りょうりしゅ みりん	1.2g 0.8g			
	(3)3	やきちくわ 19.92g	0				(1)	うすくちしょうゆ	2.3g			
たんぱく質 27.6g		こいくちしょうゆ 5g みりん 5g				エネルギー 750kcal	 そぼろあんかけ	みず とりひきにく	1.5g 60g			
		さとう 3g		0				サラダあぶら	1g		0	
脂質 22.1g	`	かつおだし 2.05g かつおこんぶだし 1g				たんぱく質 38.9g	(20)	りょうりしゅ おろししょうが	3g 1g			0
22.18		みず 100g					(\$\)	あつあげ	23.37g	0		
	まっ ほうれん草の和え物	むしほうれんそう 30.83g もやし 35g			0	脂質 21.4g		なすらんぎり れんこんらんぎり	23.37g 18.7g			0 0
	10.5110.0 T	にんじん 15g			Ö	25		だいこん	50g			0
		こいくちしょうゆ 3g みりん 1g					150	にんじん むきえだまめ	30g 4.67g			0
		かつおこんぶだし 0.3g						さとう	3g		0	
10 🗆 (기/)	ぎゅうにゅう	みず 1.5g ぎゅうにゅう 1ぽん	0			1		こいくちしょうゆ かつおこんぶだし	8g			
18日(火)		こかりにかり ロエル						かつおだし	1g 0.95g			
	ごはん	せいはくまい 95g ぶたにく 60g		0				かたくりこ みず	4.82g 50g		0	
	*** <b>* 酢豚</b>	りょうりしゆ 4.34g					   はくさい こまっな   <b>白菜と小松菜の</b>	はくさい	60g	1		0
エネルギー		サラダあぶら 1g おろしにんにく 1g		0	0			こまつなカットにんじん	9.35g 5g			00
776kcal		おろししょうが 1g			Ö		ごま和え	きざみあげ	2.34g	0		
たんぱく質		たまねぎ 60g にんじん 30g			0			うすくちしょうゆ みりん	3g 1.5g		0	
29.1g		れんこんらんぎり 42.44g			0			ハンディブロスかつお	1.5g 1g			
脂質		ピーマンスライス 14.15g さとう 6g		0	0			しろごま みず	1g 1.5g		0	
19.2g		こいくちしょうゆ 6.4g				21日(金)	ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>	ぎゅうにゅう	1ぽん	0		
		す 8g  トマトケチャップ 14.15g					ミンチカツサンド		1g	-	0	
		ちゅうかあじ 2g						ポークチキンミンチカツ	15 1	0		
		かたくりこ 5.66g みず 50g		0		エネルギー 738kcal		あぶら おさかなソーセージ	5g 7.12g		0	
	あおた けるさめ	チンゲンサイ 19.02g	1		0	/ JOKCAI	キャベツの炒め物	キャベツ	7.12g 50g			0
	青菜と春雨の	にんじん 10g			0	たんぱく質		にんじん	5g			0
	<sup>ちゅう か あ</sup> 中 <b>華和え</b>	こまつなカット 28.24g はるさめ 4.76g			0	25.9g		サラダあぶら こいくちしょうゆ	1g 1g		0	
	A VIII TO THE REAL PROPERTY OF THE PARTY OF	さとう 2.4g		0		脂質		コンソメ(こむぎにゅうなし)( カレーこ	₹0.3g			
		こいくちしょうゆ 3.2g ごまあぶら 2g		0		29.9g		ベーコン	0.14g 7.04g	0		
		しろごま 2g		0			コンソメスープ	サラダあぶら	1g	1	0	
		みず 1.5g						たまねぎ だいこん	35g 30g			00
19日(水)	<sub>ぎゅうにゅう</sub> <b>牛乳</b>	ぎゅうにゅう 1ぽん	0				2	にんじん とりがらかん	20g 2.37g			0
	ナポリタン	れいとうスパゲッティ 200g		0				コンソメ(こむぎにゅうなし)(	ī1g ¯			
		くっつかないで 1.2g みず 3.6g						しお パセリフレーク	0.3g 0.05g			0
- 4 11 4		おさかなソーセージ 37.77g	0					みず	160g			
エネルギー 719kcal		サラダあぶら 1g たまねぎ 80g		0	0							
1 / L <sup>2</sup> /FF		にんじん 30g			0		_					
たんぱく質 26.1g		ピーマンスライス 30.69g トマトケチャップ 35.41g			0		七七醇	らいをな	14:			
脂質		トマトピューレ 23.61g トマトかん 29.51g			0		97 C	A CO	16	<b>&gt;</b>		
加貝 14.4g		とりがらかん 2.36g										
		さとう 5g ウスターソース 6g		0				The state of the s	JUE JE			
	19-1 11-4	コンソメ(こむぎにゅうなし) 1g	4						MAST			
	ポテトサラダ	キャベツ 10g ブロッコリー 7.09g			0			2 22	(20)/	<u> </u>		
		ささみほぐし 7.09g	0					W T		5		
	6.00	むしじゃがいも 37.81g		0			و ا	9	Y			
		ホールコーン 5.67g さとう 1g		0	0			7	C 07	4	8	
		しお 0.3g					A)		D	D		
		こしょう 0.05g マヨネーズたまごふしよう 6.12g		0								
* # 1 to	<u> </u>	な変更する場合があります。また	- 十十十十十		1+ 🗆 🗆	与です とです						

- \* 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)はエネルギー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。

					き	みどり			T18 E. E		あか	き	みどり
25日(火)	きゅうにゅう <b>牛乳</b>	ぎゅうにゅう	1ぽん	0			27日(木)	<sup>ぎゅうにゅう</sup> <b>牛乳</b>	ぎゅうにゅう	1g	0		
	チキンカレー	せいはくまい とりにく	95g 60g	0	0			アップルパン ビーフシチュー	アップルパン ぎゅうにく	1こ 50g		0	
		りょうりしゅ	4.34g						あかワイン	30g 8.41g			
エネルギー 752kcal	122	おろしにんにく おろししょうが	1g 1g			0 0	エネルギー 920kcal	(52.37)	サラダあぶら おろしにんにく	1g 2g		0	0
	( \( \langle ' \rangle ' \rangle \)	サラダあぶら	1g		0				たまねぎ	50g			0
たんぱく質 28.3g		たまねぎ にんじん	50g 40g			0 0	たんぱく質 32.2g	000	じゃがいも にんじん	40g 30g		0	0
		さつまいもらんぎり	23.53g		0				マッシュルーム	11.68g		•	Ö
脂質 16.8g		こめこカレールー さとう	9.41g 3g		0		脂質 30.8g		こむぎこ デミグラスソース	4.67g 72.6g		0	
	(ارت -	とうにゅう	11.77g	0					さとう ウスターソース	3g		0	
		パンプキンピューレ シチューフレーク	11.77g 4.71g			0			とんかつソース	3g 5g			
		こいくちしょうゆとりがらかん	3g 2.36g						コンソメ(こむぎにゅうなし) みず	1g 50g			
		コンソメ(こむぎにゅうなし)	) 1g					コールスロー	キャベツ	45g			0
		コーンスターチ みず	4.71g 100g		0			200	ホールコーン にんじん	11.4g 15g			00
	た 大根の	だいこん	50g			0			おさかなソーセージ	7.12g	0		O
		にんじん さとう	20g 4g		0	0			しお す	0.3g 3g			
	ゆずの香和え	しお	0.3g				20日(合)	±,,21-,,2	・ マヨネーズたまごふしよう	5g		0	
		すうすくちしょうゆ	6g 0.2g				28日(金)	<sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	0		
26日(水)	\$\$	ゆずかじゅう	0.28g	0		0		ごはん	せいはくまい	95g	1	0	
26日(水)	コーンライス	ジョアマスカット せいはくまい	1ぽん 90g	1	0			ホキの野菜あんかけ	しろみざかなの やさいあんかけ	1こ	0		
		ホールコーン コンソメ(こむぎにゅうなし)	17g ) 1.06g			0	エネルギー 642kcal	キャベツの	キャベツ こまつなカット	50g 9.64g			00
	豆腐ナゲット	とうふナゲット	3こ	0				塩昆布和え	にんじん	15g			0
エネルギー 619kcal	豆腐アケット ブロッコリーの	トマトケチャップ(こぶくろ) <b>ブロッコリ</b> ー	1 <i>ふくろ</i> 30.91g			0	たんぱく質 22.4g	and the same of th	しおこんぶ ごまあぶら	1.14g 1.5g	0	0	
	ソテー	たまねぎ	30g			0			うすくちしょうゆ	2g		)	
たんぱく質 23.1g	33	にんじん ツナフレーク	10g 4.76g	0		0	脂質 14.0g		かつおこんぶだし みず	0.5g 1.5g			
	Lill S	おろしにんにく	0.5g			0		さつまいものみそ汁	たまねぎ	30g		(	0
脂質 10.6g	トマトス一プ	<u>しお</u> ぶたにく	0.5g 20g	0					さつまいもらんぎり にんじん	30g 25g		0	0
		じゃがいもらんぎり	25.89g 30g		0	0			はだいこん あかみそ	9.39g 15g	0		0
	(===	たまねぎ	30g			0			かつおだし	1.88g			
		とまとかんトマトジュース	12g 7.06g			0 0			かつおこんぶだし みず	1g 150g			
	1	パセリ	0.06g			O							
		オリーブオイルさとう	1.18g 0.6g		00								
		しお こしょう	0.3g 0.02g										
		うすくちしょうゆ	1.9g										
		とりがらかん コンソメ(こむぎにゅうなし)	2.35g ) 1g										
		みず	130g										
											L		
								あき	=				
	() 000	Ī			1	51		の秋で					
	018810		' IP					\ - <u>1</u> \	," 9				
		MA) K							AND BY	١			
			7	)	بر ر					)			
					$\checkmark$								
									,				
												T 7	
	W										G.	Ŷ	
									3			2	
			JV						E DO			7	
	ر ب <i>ب</i> د							_				ک	-
		L											

- \* 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)はエネルギー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。