



大阪府立泉南支援学校

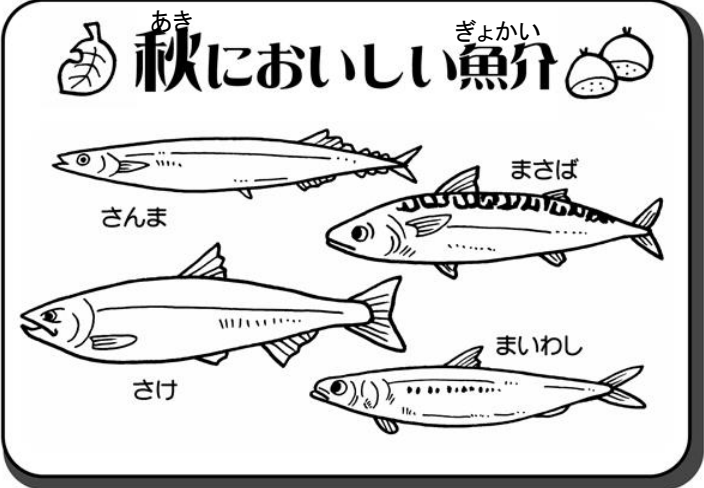
しょくじ
食事はよくかんで



A yellow cartoon cat with large eyes is sitting at a table, eating a large, fish-shaped cake with a crisscross pattern. The cat is holding a fork and has a small piece of the cake in its mouth. On the table in front of the cat is a white plate with some food, including a green vegetable and some orange slices. The background is a solid light blue color.

* 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ぼん	○			13日(木)	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	パン	ハニーバズ	1こ		○			ごはん	せいはいくまい	95g		○	
	スープ煮	とりにく ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん きのこトリオ ゆでブロッコリー しお こしょう うすくちしょうゆ コンソメ(こむぎにゆうなし) みず	40g 20g 60g 60g 30g 20.94g 20.94g 0.15g 0.03g 1.8g 2g 50g	○ ○		○		さば鯖のおろししょうゆかけ	さば りょうりしゅ だいこんおろし みりん こいくちしょうゆ	1きれ 5g 28g 3.4g 6.8g	○		○
	マカロニサラダ	コーン さやいんげん にんじん マカロニ ほぐしささみ うすくちしょうゆ コンソメ(こむぎにゆうなし) みず マヨネーズたまごふしょう	8.37g 10.15g 10g 16.28g 7.06g 1.5g 0.3g 1g 7.06g			○ ○ ○		れんこんきんぴら	ぶたにく むしれんこん にんじん つきこんにやく こいくちしょうゆ さとう みりん りょうりしゅ サラダあぶら	10g 35g 10g 15g 3g 2g 1g 1g 1g	○		○ ○ ○
12日(水)	ハヤシライス	せいはいくまい ぶたにく あかワイン おろしにんにく サラダあぶら たまねぎ マッシュルーム さとう トマトジュース デミグラスソース コンソメ(こむぎにゆうなし) ウスターソース こむぎこ みず	95g 60g 4.27g 1g 1g 80g 18.03g 4g 14.25g 52.23g 1g 6g 4.74g 40g	○		○	14日(金)	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	ひじきと玉ねぎのサラダ	たまねぎ コーン めひじき きりぼしだいこん す さとう うすくちしょうゆ しお サラダあぶら	40g 12.49g 1.29g 2.6g 4.6g 3.5g 1.4g 0.2g 1g	○		○		ごはん	せいはいくまい	95g		○	
								とり鶏のから揚げ	とりにく おろししょうが おろしにんにく しお こしょう さとう りょうりしゅ ちゅうかあじ かたくりこ あぶら	2こ 1.1g 1.1g 0.8g 0.1g 0.6g 1.1g 1g 17.8g 10g	○		○ ○
								野菜の中華煮	だいこん はくさい たまねぎ むしチンゲンサイ にんじん ほししいたけ サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかあじ とりがらかん かたくりこ みず	40g 50g 40g 25g 20g 0.59g 1g 0.5g 0.04g 4g 0.3g 4.5g 1g 38g			○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



★旬の食べ物を食べよう★

食べ物には一番栄養価が高く、おいしく食べられる「旬」の時期があり、魚介にも旬の時期があり、脂がのって旨みが増します。

11月13日（木）の給食にも秋が旬の「さば」が登場します。

おうちの食事でも旬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。



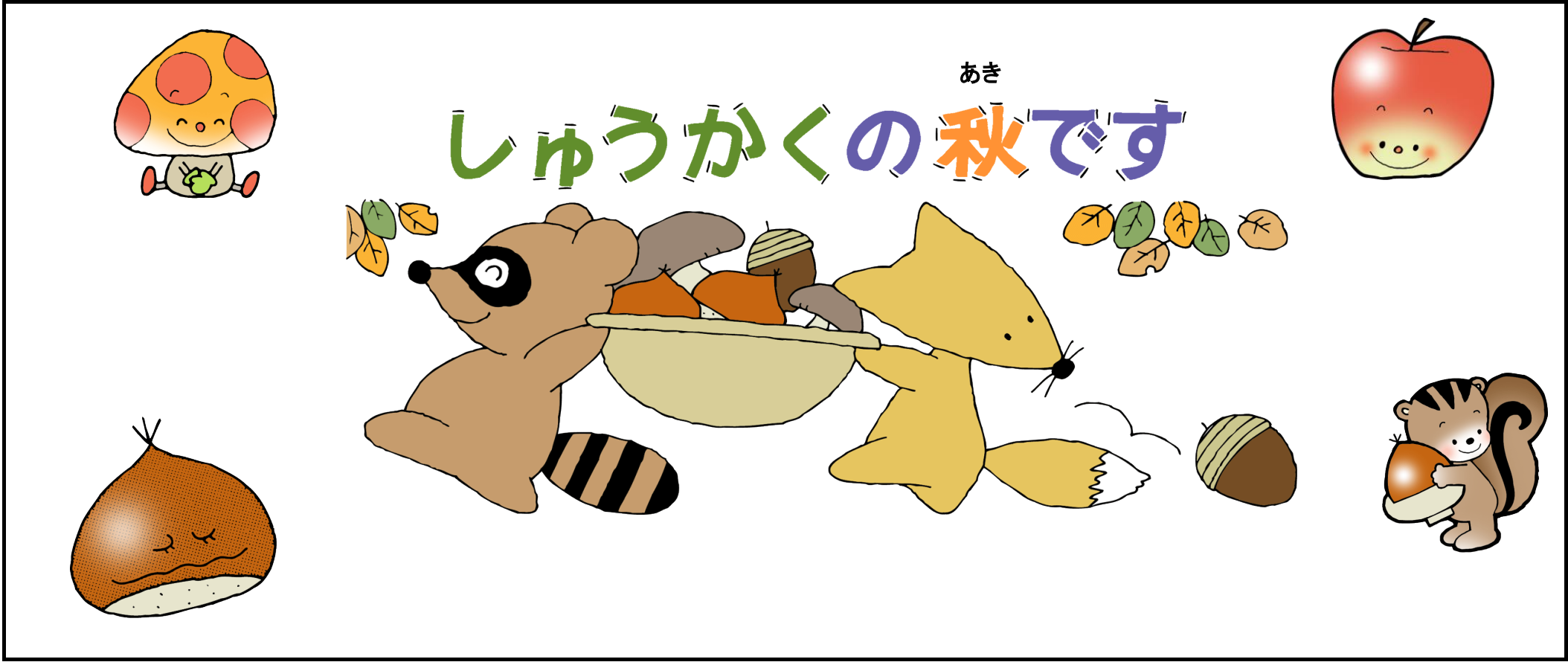
令和7年

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					あか	き	みどり
17日(月)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			20日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	ごはん	せいはいくまい	95g		○			ごはん	せいはいくまい	95g		○	
	おでん	ポークチキンミートボール	63.69g	○				てづく 手作り	やきさけほぐし	23g	○		
		じゃがいも	30g		○	○		しゃけ 鮭ふりかけ	しろごま	3g	○		
エネルギー 737kcal		だいこん	40g				エネルギー 750kcal		あおのり	0.3g	○		
		あつあげ	26.09g	○					りょうりしゅ	1.2g			
		いたこんにやく	30.83g		○				みりん	0.8g			
		やきちくわ	19.92g	○					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				たんぱく質 38.9g		みず	1.5g			
		みりん	5g					そぼろあんかけ	とりひきにく	60g	○		
		さとう	3g						サラダあぶら	1g		○	
		かつおだし	2.05g						りょうりしゅ	3g			
脂質 22.1g		かつおこんぶだし	1g				脂質 21.4g		おろししょうが	1g			○
		みず	100g						あつあげ	23.37g	○		
		むしほうれんそう	30.83g			○			なすらんぎり	23.37g			○
		もやし	35g			○			れんこんらんぎり	18.7g			○
18日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			21日(金)	はくさい 白菜と小松菜の	はくさい	60g			○
	ごはん	せいはいくまい	95g		○			ごま和え	こまつなカット	9.35g	○		○
	すぶた 酢豚	ぶたにく	60g	○					にんじん	5g			○
		りょうりしゅ	4.34g						きざみあげ	2.34g			
エネルギー 776kcal		サラダあぶら	1g				エネルギー 738kcal		うすくちしょうゆ	3g			
		おろしにんにく	1g			○			みりん	1.5g		○	
		おろししょうが	1g			○			ハンディブロスかつお	1g			
		たまねぎ	60g			○			しろごま	1g		○	
たんぱく質 29.1g		にんじん	30g			○	たんぱく質 25.9g		みず	1.5g			
		れんこんらんぎり	42.44g			○		ミンチカツサンド	うずまきパン	1g		○	
		ピーマンスライス	14.15g			○			ポークチキンミンチカツ	1こ			○
		さとう	6g			○			あぶら	5g			○
脂質 19.2g		こいくちしょうゆ	6.4g				脂質 29.9g		おさかなソーセージ	7.12g	○		
		す	8g					キャベツの炒め物	キャベツ	50g			○
		トマトケチャップ	14.15g			○			にんじん	5g			○
		ちゅうかあじ	2g			○			サラダあぶら	1g		○	
19日(水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			20日(木)	はくさい 白菜と小松菜の	はくさい	60g			○
	ナポリタン	れいとうスパゲッティ	200g		○			ごま和え	こまつなカット	9.35g	○		○
		くつつかないで	1.2g						にんじん	5g			○
		みず	3.6g						きざみあげ	2.34g			
エネルギー 719kcal		おさかなソーセージ	37.77g	○			エネルギー 738kcal		うすくちしょうゆ	3g			
		サラダあぶら	1g			○			みりん	1.5g		○	
		たまねぎ	80g			○			ハンディブロスかつお	1g			
		にんじん	30g			○			しろごま	1g		○	
たんぱく質 26.1g		ピーマンスライス	30.69g			○	たんぱく質 25.9g		みず	1.5g			
		トマトケチャップ	35.41g			○		コンソメスープ	サラダあぶら	1g		○	
		トマトピューレ	23.61g			○			たまねぎ	35g			○
		トマトかん	29.51g			○			だいこん	30g			○
脂質 14.4g		とりがらかん	2.36g			○	脂質 29.9g		にんじん	20g			○
		さとう	5g			○			とりがらかん	2.37g			○
		ウスターソース	6g			○			コンソメ(こむぎにゆうなし)こ	1g			○
		コンソメ(こむぎにゆうなし)	1g			○			しお	0.3g			○
20日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			21日(金)	はくさい 白菜と小松菜の	はくさい	60g			○
	ごはん	せいはいくまい	95g		○			ごま和え	こまつなカット	9.35g	○		○
	てづく 手作り	やきさけほぐし	23g						にんじん	5g			○
	しゃけ 鮭ふりかけ	しろごま	3g						きざみあげ	2.34g			
エネルギー 750kcal		だいこん	40g				エネルギー 738kcal		うすくちしょうゆ	3g			
		あつあげ	26.09g			○			みりん	1.5g		○	
		いたこんにやく	30.83g			○			ハンディブロスかつお	1g			
		やきちくわ	19.92g			○			しろごま	1g		○	
たんぱく質 27.6g		こいくちしょうゆ	5g				たんぱく質 25.9g		みず	1.5g			
		みりん	5g					ミンチカツサンド	うずまきパン	1g		○	
		さとう	3g						ポークチキンミンチカツ	1こ			○
		かつおだし	2.05g						あぶら	5g			○
脂質 22.1g		かつおこんぶだし	1g				脂質 29.9g		おさかなソーセージ	7.12g	○		
		みず	100g					キャベツの炒め物	キャベツ	50g			○
		むしほうれんそう	30.83g			○			にんじん	5g			○
		もやし	35g			○			サラダあぶら	1g		○	
18日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			21日(金)	はくさい 白菜と小松菜の	はくさい	60g			○
	ごはん	せいはいくまい	95g		○			ごま和え	こまつなカット	9.35g	○		○
	すぶた 酢豚	ぶたにく	60g	○					にんじん	5g			○
		りょうりしゅ	4.34g						きざみあげ	2.34g			
エネルギー 776kcal		サラダあぶら	1g				エネルギー 738kcal		うすくちしょうゆ	3g			
		おろしにんにく	1g			○			みりん	1.5g		○	
		おろししょうが	1g			○			ハンディブロスかつお	1g			
		たまねぎ	60g			○			しろごま	1g		○	
たんぱく質 29.1g		にんじん	30g			○	たんぱく質 25.9g		みず	1.5g			
		れんこんらんぎり	42.44g			○		ミンチカツサンド	うずまきパン	1g		○	
		ピーマンスライス	14.15g			○			ポークチキンミンチカツ	1こ			○
		さとう	6g			○			あぶら	5g			○
脂質 19.2g		こいくちしょうゆ	6.4g				脂質 29.9g		おさかなソーセージ	7.12g	○		
		す	8g					キャベツの炒め物	キャベツ	50g			○
		トマトケチャップ	14.15g			○			にんじん	5g			○
		ちゅうかあじ	2g			○			サラダあぶら	1g		○	
19日(水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			20日(木)	はくさい 白菜と小松菜の	はくさい	60g			○
	ナポリタン	れいとうスパゲッティ	200g		○			ごま和え	こまつなカット	9.35g	○		○
		くつつかないで	1.2g						にんじん	5g			○
		みず	3.6g						きざみあげ	2.34g			
エネルギー 719kcal		おさかなソーセージ	37.77g	○			エネルギー 738kcal		うすくちしょうゆ	3g			
		サラダあぶら	1g			○			みりん	1.5g		○	
		たまねぎ	80g			○			ハンディブロスかつお	1g			
		にんじん	30g			○			しろごま	1g		○	
たんぱく質 26.1g		ピーマンスライス	30.69g			○	たんぱく質 25.9g		みず	1.5g			
		トマトケチャップ	35.41g			○		コンソメスープ	サラダあぶら	1g		○	
		トマトピューレ	23.61g			○			たまねぎ	35g			○
		トマトかん	29.51g			○			だいこん	30g			○
脂質 14.4g		とりがらかん	2.36g			○	脂質 29.9g		にんじん	20g			○
		さとう	5g			○			とりがらかん	2.37g			○
		ウスターソース	6g			○			コンソメ(こむぎにゆうなし)こ	1g			○
		コンソメ(こむぎにゆうなし)	1g			○			しお	0.3g			○
20日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			21日(金)	はくさい 白菜と小松菜の	はくさい	60g			○
	ごはん	せいはいくまい	95g		○			ごま和え	こまつなカット	9.35g	○		○
	てづく 手作り	やきさけほぐし	23g						にんじん	5g			○
	しゃけ 鮭ふりかけ	しろごま	3g						きざみあげ	2.34g			
エネルギー 750kcal		だいこん	40g				エネルギー 738kcal		うすくちしょうゆ	3g			
		あつあげ	26.09g			○			みりん	1.5g		○	
		いたこんにやく	30.83g			○			ハンディブロスかつお	1g			
		やきちくわ	19.92g			○			しろごま	1g		○	
たんぱく質 27.6g		こいくちしょうゆ	5g				たんぱく質 25.9g		みず	1.5g			
		みりん	5g	</									

				あか	き	みどり					あか	き	みどり							
25日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			27日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1g	○									
	チキンカレー	せいはいくまい とりにく りょうりしゅ おろしにんにく おろししょうが サラダあぶら たまねぎ にんじん さつまいもらんざり こめこカレールー さとう とうにゅう パンプキンピューレ シチューフレーク こいくちしょうゆ とりがらかん コンソメ(こむぎにゅうなし) コーンスターチ みず	95g 60g 4.34g 1g 1g 1g 50g 40g 23.53g 9.41g 3g 11.77g 11.77g 4.71g 3g 2.36g 1g 4.71g 100g	○	○			アップルパン	アップルパン	1こ	○	○								
	 	だいこん 大根の ゆずの ^{かあ} 香和え	だいこん にんじん さとう しお す うすくちしょうゆ ゆずかじゅう	○	○	○		ビーフシチュー	ぎゅうにく あかワイン サラダあぶら おろしにんにく たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム こむぎこ デミグラスソース さとう ウスターソース とんかつソース コンソメ(こむぎにゅうなし) みず	50g 8.41g 1g 2g 50g 40g 30g 11.68g 4.67g 72.6g 3g 3g 5g 1g 50g	○	○	○	○	○					
																				
26日(水)	ジョア	ジョアマスカット	1ぼん	○			28日(金)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○									
	コーンライス	せいはいくまい ホールコーン コンソメ(こむぎにゅうなし)	90g 17g 1.06g	○	○	○		ごはん	せいはいくまい	95g	○	○								
	豆腐 ^{とうふ} ナゲット	とうふナゲット トマトケチャップ(こぶくろ)	3こ 1ふくろ	○				ホキ ^{やさい} の野菜あんかけ	しろみざかなの やさいあんかけ	1こ	○									
	ブロッコリーの ソテー	ブロッコリー たまねぎ にんじん ツナフレーク おろしにんにく しお	30.91g 30g 10g 4.76g 0.5g 0.5g	○	○	○		キャベツの 塩 ^{しお} 昆布 ^あ 和え	キャベツ こまつなカット にんじん しおこんぶ ごまあぶら うすくちしょうゆ かつおこんぶだし みず	50g 9.64g 15g 1.14g 1.5g 2g 0.5g 1.5g	○	○	○	○	○					
26日(水)	トマトスープ	ぶたにく じゃがいもらんざり キャベツ たまねぎ とまとかん トマトジュース パセリ オリーブオイル さとう しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらかん コンソメ(こむぎにゅうなし) みず	20g 25.89g 30g 30g 12g 7.06g 0.06g 1.18g 0.6g 0.3g 0.02g 1.9g 2.35g 1g 130g	○	○	○	さつまいもの ^{しろ} みそ汁	たまねぎ さつまいもらんざり にんじん はだいこん あかみそ かつおだし かつおこんぶだし みず	30g 30g 25g 9.39g 15g 1.88g 1g 150g											
	 										○									



* 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。