



				あか	き	みどり					あか	き	みどり	
11日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			13日(水)	ジョア	ジョアブルーベリー	1ぼん	○			
	パン	バターロール	2こ		○			つくね丼	せいはいくまい	100g		○		
	鶏のパン粉焼き	とりにく	80g	○					ポーク・チキンミートボール	60.39g	○			
		チキンコンソメ	0.6g					あぶら	1g		○			
エネルギー 793kcal	しろこしょう	0.05g				たまねぎ	80g		○			○		
たんぱく質 37.3g	マヨネーズたまごふしよう	3.8g		○		れんこんらんぎり	38.65g		○			○		
脂質 28.1g	おろしにんにく	0.5g			○	あげナス	36.14g		○			○		
	こいくちしょうゆ	1.5g			○	あかピーマンスライス	24.1g		○					
	レモンかじゅう	1.45g			○	こいくちしょうゆ	10g							
	パセリフレーク	0.05g			○	さとう	5g			○				
	パンこ	4.83g			○	みりん	7g							
	トマト煮込み	あぶら	1g		○	かつおこんぶだし	1g							
		きざみはくさい	24.15g		○	プチドリップ	1.2g							
		コーン	7.25g		○	かたくりこ	2.42g			○				
		にんじん	15g		○	しろごま	1g			○				
		あかピーマンスライス	12.08g		○	ごまあぶら	1g			○				
		トマトピューレ	2.42g		○	きりぼしだいこん	7.25g					○		
		トマトケチャップ	7.25g		○	こまつなカット	9.66g					○		
		さとう	2g		○	にんじん	10g					○		
		こいくちしょうゆ	2g		○	うすくちしょうゆ	2g					○		
		チキンコンソメ	0.3g		○	みりん	1.5g					○		
		プチドリップ	1.21g		○	おろししょうが	0.5g					○		
	かぼちゃスープ	かぼちゃ	20g		○	かつおぶし	0.56g		○					
		たまねぎ	40g		○	かつおこんぶだし	0.3g							
		だいこん	30g		○									
		むきえだまめ	7.25g		○									
		かぼちゃピューレ	15g		○									
		シチューフレーク	15g		○									
		チキンコンソメ	0.5g		○									
12日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			14日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	鮭の混ぜごはん	せいはいくまい	100g		○			ごはん	せいはいくまい	95g		○		
		あぶら	0.5g		○			キムチチゲ	ぶたにく	60g		○		
	エネルギー 667kcal	さけほぐしみ	15.66g		○				あぶら	1g		○		
たんぱく質 35.5g	だいこん	20g		○		おろしにんにく	1g					○		
脂質 20.5g	はだいこん	15.79g		○		もやし	40g					○		
	しろごま	1g		○		にんじん	30g					○		
	しろだし	10g		○		じゃがいも	40g					○		
	とりひきにく	60g		○		きざみはくさい	24.04g					○		
	あぶら	1g		○		キムチ	20g			○				
	さけ	3g		○		とうふ	31g			○				
	おろししょうが	1g		○		コチュジャン	0.4g			○				
	あつあげ	24.1g		○		あかみそ	8g			○				
	あげナス	28.92g		○		こいくちしょうゆ	3g							
	れんこんらんぎり	24.1g		○		さとう	3g			○				
	にんじん	30g		○		みりん	4g							
	むきえだまめ	4.82g		○		だいこんおろし	24.04g					○		
	さとう	3g		○		キャベツ	45g					○		
	こいくちしょうゆ	8g		○		むしチンゲンさい	7.21g					○		
	かつおこんぶだし	1g		○		す	2g			○				
	かつおだし	0.89g		○		みりん	2g					○		
	かたくりこ	4.82g		○		こいくちしょうゆ	2g					○		
	はくさい	30g		○		レモンかじゅう	0.72g					○		
	こまつなカット	9.64g		○		かつおこんぶだし	0.3g							
	もやし	30g		○										
	しおこんぶ	1.14g		○										
	ごまあぶら	1.5g		○										
	うすくちしょうゆ	2g		○										
	かつおこんぶだし	0.5g		○										
<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>11/25 (月) 和食の日メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう ・牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>ホキの甘酢あん</li> <li>はくさいあもの ・白菜の和え物</li> <li>みそしる ・味噌汁</li> </ul>  </div>							15日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
								ごはん	せいはいくまい	95g		○		
								ハンバーグ	ポーク・チキンハンバーグ	60g		○		
									いためたまねぎ	16.87g				
エネルギー 719kcal	マッシュルーム	4.64g												
たんぱく質 25.4g	とんかつソース	6.5g												
脂質 21.6g	トマトピューレ	4.81g												
	ウスターソース	3g												
	さとう	2.8g												
	キャベツの炒め物	ピーマンスライス	12.08g											
		キャベツ	40g											
		にんじん	5g											
		あぶら	1g											
		おろしにんにく	0.3g											
		うすくちしょうゆ	1g											
		ちゅうかあじ	0.3g											
	味噌汁	だいこん	30g											
		あぶらあげ	7.25g		○									
		こまつなカット	9.66g		○									
		たまねぎ	30g		○									
		あかみそ	15g		○									
		かつおだし	1.8g		○									
		かつおこんぶだし	1g		○									

※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。



令和6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	
18日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			21日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			
	ひき肉の ハヤシライス	せいはいくまい ぶたひきにく さけ おろしにんにく あぶら たまねぎ マッシュルーム グリーンピース さとう トマトかん デミグラスソース チキンコンソメ こいくちしょうゆ こむぎこ	100g 60g 4.34g 1g 1g 80g 15.7g 4.82g 4g 18.07g 52.63g 1g 6g 4.82g	○	○			○	○		○			
	エネルギー 767kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.8g		エネルギー 713kcal たんぱく質 38.3g 脂質 17.0g		○	○		○	○	○		○	○	○
	コールスロー	キャベツ あかピーマンスライス にんじん しお あぶら さとう す	45g 12.05g 15g 0.3g 1g 3g 4g											
								きんぴらごぼう	あぶら ささがきごぼう にんじん こいくちしょうゆ さとう みりん かつおこんぶだし しろごま ごまあぶら	1g 36.06g 10g 3g 1g 1g 0.2g 0.5g 0.5g				
								味噌汁	もやし たまねぎ きざみほうれんそう はくさい しろみそ しろだし	25g 30g 9.62g 25g 18g 5g				
19日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			22日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			
	ちゃんぽん	チャンポンめん くつつかないで みず ぎょにくソーセージ きざみさつまあげ あぶら コーン たまねぎ にんじん きざみキャベツ もやし スライスきくらげ ちゃんぽんスープのもと ちゅうかあじ	200g 1.2g 0.41g 28.85g 10g 1g 7.21g 40g 30g 30g 20g 2g 7.45g 1g	○	○			○	○		○	○		
	エネルギー 657kcal たんぱく質 25.8g 脂質 18.5g		エネルギー 784kcal たんぱく質 29.2g 脂質 22.9g		○	○		○	○		○	○	○	○
	だいこん 大根のお浸し	だいこん きパプリカスライス こまつなカット かつおぶし しろだし うすくちしょうゆ	45g 6g 23.98g 0.48g 3g 3g					あじフライ	あじフライ あぶら とんかつソースこぶくろ	1こ 8g 1ふくろ				
								ちくぜんに 筑前煮	やきちくわ あぶら こんにやく ごぼうらんぎり にんじん れんこんらんぎり むきえだまめ こいくちしょうゆ さとう みりん かつおこんぶだし	8.41g 1g 14.42g 12.02g 10g 16.83g 2.4g 3.5g 0.5g 1g 0.3g				
								味噌汁	とうふ たまねぎ じゃがいも カットわかめ はだいこん あかみそ かつおだし かつおこんぶだし	14.42g 30g 30g 0.48g 9.64g 15g 1.81g 0.5g				
20日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			25日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			
	パン	パンプキンパン	1こ	○	○			ごはん	せいはいくまい	95g		○		
	エネルギー 840kcal たんぱく質 32.0g 脂質 30.1g	ぶたにく 豚肉の マスタード焼き	チキンコンソメ しろこしょう はちみつ しろワイン れもんかじゅう マスタード こいくちしょうゆ オリーブオイル	60g 0.4g 0.05g 9.5g 1.2g 2.2g 3.7g 2.5g 1g	○	○			○	○		○	○	
	キャロットラペ	にんじん あかピーマンスライス ほしぶどう オリーブオイル さとう す しろワイン しお うすくちしょうゆ	40g 7.23g 3.61g 0.58g 3g 3g 0.6g 0.2g 1.5g					ホキの野菜あん	ホキのやさいあん	1きれ				
	コーンポタージュ	きざみはくさい たまねぎ じゃがいも スイートコーン コーン ポテトベース シチューフレーク しお	24.21g 40g 30g 21.79g 17.43g 14.53g 9.69g 0.2g					はくさい 白菜の和え物	はくさい きざみほうれんそう あかピーマンスライス あぶらあげ もやし しろだし こいくちしょうゆ	25g 7.21g 7.21g 2.4g 25g 2g 1.5g				
								味噌汁	たまねぎ きざみキャベツ にんじん こまつなカット あかみそ かつおだし かつおこんぶだし	30g 24.04g 20g 9.62g 15g 1.8g 1g				



