



令和2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				あか	き	みどり	
2日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○								
	ごはん	はいがまい	95g		○					○		
	かんとうに 関東煮	とりにく	40g	○								
		じゃがいも	40g		○							
		にんじん	15g			○						
		だいこん	40g			○						
		こんにゃく	15g				○					
		あつあげ	20g		○							
		さつまあげ	15g		○							
		やきちくわ	15g		○							
うずらたまご	20g		○									
さとう	6.5g			○								
うすくちしょうゆ	7g											
こいくちしょうゆ	2g											
みりん	4.5g											
さけ	4g											
かつおこんぶだし	0.8g											
ごまあえ	はくさい	40g			○							
	さやいんげん	15g			○							
	ねりしろごま	1g		○								
	しろごま	0.4g		○								
	うすくちしょうゆ	2g										
	さとう	0.8g			○							
	さけ	0.7g										
4日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○								
	ビビンバ	はいがまい	100g		○							
		ぶたひきにく	50g	○								
		ごまあぶら	1g			○						
		おろしにんにく	0.25g				○					
		さけ	1.6g									
		さとう	3g			○						
		コチュジャン	1.6g									
		こいくちしょうゆ	4.5g									
		ほうれんそう	26g				○					
		にんじん	20g				○					
		もやし	20g				○					
		きりぼしだいこん	4.5g				○					
		しお	0.1g									
		しろごま	1g			○						
		さとう	3.7g			○						
	うすくちしょうゆ	3g										
	ごまあぶら	1g			○							
	コチュジャン	1.8g				○						
	たまご トック卵スープ	トック	20g			○						
たまねぎ		30g				○						
にんじん		15g				○						
わかめ		0.5g		○								
ほししいたけ		1g				○						
たまご		25g		○								
しお		0.5g										
こしょう		0.03g										
うすくちしょうゆ		1.5g										
とりがらかん		2.57g										
ちゅうかあじ	0.5g											
ごまあぶら	0.5g			○								
5日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○								
	ごはん	はいがまい	95g		○							
	にく 肉じゃがコロッケ	じゃがいも	16.9g			○						
		たまねぎソテー	5.1g								○	
		かんそうマッシュポテト	1g									
		ぎゅうにく	5.1g		○							
		しょうゆ	1.35g									
		さとう	1.85g							○		
		たもぎたけ	0.68g								○	
		はっこうちようみりよう	0.34g									
	パンこ	7.5g							○			
	こめこ	1.5g							○			
	こむぎこ	1.5g							○			
	あぶら	0.34g							○			
	あげあぶら	7.5g							○			
そ やさい 添え野菜	キャベツ	20g									○	
	にんじん	10g									○	
	しお	0.1g										
こしょう	0.01g											
とうふ 豆腐の中華煮	ぶたにく	20g		○								
	あぶら	1.4g				○						
	たまねぎ	40g									○	
	にんじん	15g									○	
	チンゲンサイ	20g									○	
	しろねぎ	14g									○	
	ほししいたけ	1.4g									○	
	とうふ	55g		○								
	おろしにんにく	0.3g									○	
	おろししょうが	0.3g									○	
	こいくちしょうゆ	4.3g										
	さけ	2.8g										
	とりがらかん	0.5g										
	しお	0.28g										
	こしょう	0.4g										
かたくりこ	2.8g								○			
ごまあぶら	1.4g								○			
6日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○								
	パン	パンキンパン	1こ		○							
	ブラウンシチュー	ぶたにく	50g		○							
		あかワイン	1.5g									
		あぶら	1g								○	
		セロリー	6g									○
		たまねぎ	45g									○
		にんじん	20g									○
		じゃがいも	46g									○
		グリーンピース	5g									○
		トマトピューレ	5.2g									○
		ケチャップ	10g									
	しお	0.9g										
	こしょう	0.04g										
	デミグラスソース	5.2g										
トンカツソース	4g											
ウスターソース	2.6g											
こむぎこ	7g								○			
あぶら	5.6g								○			
ブロッコリーの ツナサラダ	ブロッコリー	36g									○	
	ツナフレーク	10g		○								
	マヨネーズ	1こ								○		



※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	き	み					あ	き	み	
				あ	き	み					あ	き	み	
9日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			12日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	ごはん	はいがまい	95g		○			ごはん	はいがまい	95g		○		
エネルギー 734kcal たんぱく質 37.6g 脂質 22.9g	鯖のおろしだれ	さば	80g	○			すぶた 酢豚	ぶたにく	60g	○				
		しお	0.5g					こいくちしょうゆ	3g					
		だいこん	20g			○		かたくりこ	7g			○		
		みりん	2g					あげあぶら	6g			○		
		うすくちしょうゆ	3.7g					あぶら	1g			○		
	ぶたにく あか 豚肉の赤だし	ぶたにく	25g	○				おろししょうが	2g					○
		にんじん	10g			○		たまねぎ	60g					○
		たまねぎ	20g			○		にんじん	30g					○
		ぶなしめじ	10g			○		たけのこ	20g					○
		もやし	20g			○		ピーマン	10g					○
		はねぎ	5g			○		ほししいたけ	2g					○
あかみそ	10g	○			パインアップル	12g					○			
はっちょうみそ	3g	○			さとう	3.5g				○				
かつおだし	1.07g				こいくちしょうゆ	4g						○		
ごまあぶら	0.1g			○	す	3g						○		
10日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			わかめスープ	とりにく	15g	○				
	ごはん	はいがまい	95g		○			わかめ	1g					
	マーボーなす	ぶたひきにく	60g	○				もやし	15g					○
		たまねぎ	60g			○		ホールコーン	7.5g					○
		なす	60g			○		うすくちしょうゆ	4g					○
		にんじん	15g			○		しお	0.15g					○
		にら	7.5g			○		こしょう	0.02g					○
	はるさめ 春雨サラダ	おろししょうが	0.75g			○		ごまあぶら	0.5g					○
		あぶら	0.75g			○		ちゅうかあじ	0.8g					○
		トウバンジャン	0.15g			○								○
		しお	0.3g			○								○
こいくちしょうゆ		4.5g			○							○		
はっちょうみそ		5.3g			○							○		
かたくりこ	1.5g			○							○			
11日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			とりにく てりや 鶏肉の照焼き	とりにく	90g	○				
	パン	バターロール	2こ		○			おろししょうが	0.5g					
	チキンのトマト煮	とりにく	60g	○				こいくちしょうゆ	4g					○
		たまねぎ	50g			○		みりん	2g					○
		ぶなしめじ	15g			○		さけ	2g					○
		さやいんげん	10g			○		あぶら	2g					○
		にんじん	15g			○		だいこん	30g					○
		マカロニ	10g			○		にんじん	10g					○
	おろしにんにく	0.3g			○	はくさい		45g					○	
	トマトケチャップ	4.2g			○	ぶなしめじ		15g					○	
	トマトかん	40g			○	はねぎ		5g					○	
ウスターソース	6.2g			○	てまりふ	1.5g					○			
さとう	2.1g			○	うすくちしょうゆ	6g					○			
あぶら	1g			○	しお	0.6g					○			
ツナポテト	ツナフレーク	10g	○			こんぶだし	1g					○		
	じゃがいも	50g			○							○		
	ホールコーン	10g			○							○		
	マヨネーズ	9g			○							○		
	しお	0.3g			○							○		
こしょう	0.03g			○							○			

がつようか にち
11月8日(日)

「いい歯(118)」の日

よくかんで食べていますか？
80さいになっても20本の歯を残そうという運動から「いい歯の日」ができました。食べたらずみがかきをする、よくかんで食べる、好ききらいなく食べることは、強い歯や強い歯ぐきにするために大切です。



※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)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。

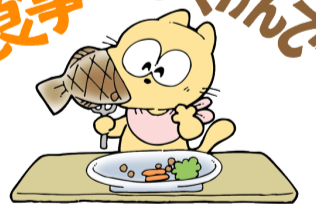
				あか	き	みどり					あか	き	みどり		
9日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			12日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				
	ごはん	はいがまい	95g		○			ごはん	はいがまい	95g		○			
エネルギー 734kcal たんぱく質 37.6g 脂質 22.9g	鯖のおろしだれ	さば	80g	○			すぶた 酢豚	ぶたにく	60g	○					
		しお	0.5g					こいくちしょうゆ	3g						
		だいこん	20g			○		かたくりこ	7g			○			
		みりん	2g					あげあぶら	6g			○			
		うすくちしょうゆ	3.7g					あぶら	1g			○			
	ぶたにく あか 豚肉の赤だし	ぶたにく	25g	○				おろししょうが	2g					○	
		にんじん	10g			○		たまねぎ	60g					○	
		たまねぎ	20g			○		にんじん	30g					○	
		ぶなしめじ	10g			○		たけのこ	20g					○	
		もやし	20g			○		ピーマン	10g					○	
		はねぎ	5g			○		ほししいたけ	2g					○	
		あかみそ	10g	○				パインアップル	12g					○	
はっちょうみそ	3g	○			さとう	3.5g			○						
かつおだし	1.07g				こいくちしょうゆ	4g						○			
ごまあぶら	0.1g			○	す	3g						○			
10日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			わかめスープ	とりにく	15g	○					
	ごはん	はいがまい	95g		○			わかめ	1g						
	マーボーなす	ぶたひきにく	60g	○				もやし	15g					○	
		たまねぎ	60g			○		ホールコーン	7.5g					○	
		なす	60g			○		うすくちしょうゆ	4g						
		にんじん	15g			○		しお	0.15g						
		にら	7.5g			○		こしょう	0.02g						
	はるさめ 春雨サラダ	おろししょうが	0.75g			○		ごまあぶら	0.5g					○	
		あぶら	0.75g			○		ちゅうかあじ	0.8g						
		トウバンジャン	0.15g			○									
		しお	0.3g			○									
		こいくちしょうゆ	4.5g	○											
はっちょうみそ		5.3g			○										
かたくりこ		1.5g			○										
11日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			13日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				
	パン	バターロール	2こ		○			ごはん	はいがまい	95g		○			
	チキンのトマト煮	とりにく	60g	○				とりにく てりや 鶏肉の照焼き	とりにく	90g	○				
		たまねぎ	50g			○			おろししょうが	0.5g					○
		ぶなしめじ	15g			○			こいくちしょうゆ	4g					
		さやいんげん	10g			○			みりん	2g					
		にんじん	15g			○			さけ	2g					○
		マカロニ	10g			○			あぶら	2g					
		おろしにんにく	0.3g			○			すまし汁	だいこん	30g				
	トマトケチャップ	4.2g			○	にんじん		10g						○	
	トマトかん	40g			○	はくさい		45g						○	
	ウスターソース	6.2g			○	ぶなしめじ		15g						○	
さとう	2.1g			○	はねぎ	5g						○			
あぶら	1g			○	てまりふ	1.5g						○			
ツナポテト	ツナフレーク	10g	○			うすくちしょうゆ	6g								
	じゃがいも	50g			○	しお	0.6g								
	ホールコーン	10g			○	こんぶだし	1g								
	マヨネーズ	9g			○										
	しお	0.3g			○										
こしょう	0.03g			○											

がつようか にち
11月8日(日)

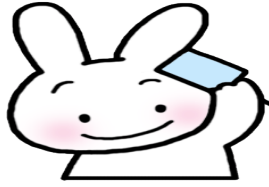
「いい歯(118)」の日

よくかんで食べていますか？
80さいになっても20本の歯を残そうという運動から「いい歯の日」ができました。食べたらずみがかきをする、よくかんで食べる、好ききらいなく食べることは、強い歯や強い歯ぐきにするために大切です。

食事はよくかんで



※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。





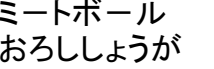





令和2年

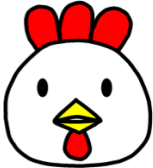
11月給食予定献立表(後半)

大阪府立泉南支援学校



			あか	き	みどり				あか	き	みどり
16日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	○		19日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	○	
	パン	こくとうパン	1こ		○		たご飯 	はいがまい	100g		○
エネルギー 740kcal たんぱく質 25.6g 脂質 30.2g		パンプキンチュー	とりにく	45g		みそ汁 	まだこ	45g		○	
		さけ	1.4g		○		みりん	2g			
		ベーコン	6.5g		○		うすくちしょうゆ	10g			
		かぼちゃ	52g			○	ふたにく	20g		○	
		たまねぎ	40g			○	にんじん	10g			○
		えだまめ	12g			○	じゃがいも	20g		○	
		しお	0.7g				えのきたけ	10g			○
		こしょう	0.04g				ぶなしめじ	10g			○
		こむぎこ	4g			○	あぶらあげ	5g		○	
		むえんバター	4g			○	はねぎ	5g			○
		クリーム	6.5g			○	かつおだし	1.07g			○
		ぎゅうにゅう	28g		○		あかみそ	9g		○	
あかみどり 赤と緑のサラダ	さやいんげん	35g			しろみそ	5g		○			
	にんじん	15g			○	○			○		
	さとう	1g			○	○			○		
	ワインビネガー	0.6g			○	○			○		
	うすくちしょうゆ	0.75g			○	○			○		
	あぶら	0.3g			○	○			○		
17日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	○		20日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	○	
	ごはん	はいがまい	95g		○		ごはん	はいがまい	95g		○
エネルギー 732kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.8g		ミートボールの甘酢 	ミートボール	60g		豚肉と大根の煮物 	ぶたにく	30g		○	
		おろししょうが	0.3g			さけ	0.9g			○	
		たまねぎ	60g			じゃがいも	50g		○		
		にんじん	30g			こんにやく	30g			○	
		たけのこ	20g			だいこん	60g			○	
		ピーマン	20g			にんじん	30g			○	
		ほししいたけ	2g			さやいんげん	7g			○	
		こいくちしょうゆ	3.9g			ぶなしめじ	15g			○	
		さとう	2.8g			さとう	1.5g		○		
		さけ	2g			しお	0.3g			○	
		す	5g			うすくちしょうゆ	5.2g			○	
		ちゅうかあじ	0.6g			こいくちしょうゆ	3g			○	
トマトケチャップ	4.5g			かつおこんぶだし	0.8g			○			
とりがらかん	15g			○	○			○			
かたくりこ	2g			○	○			○			
あぶら	1g			○	○			○			
とりにく	15g			○	○			○			
スイートコーン	20g			○	○			○			
ホールコーン	10g			○	○			○			
しろねぎ	13g			○	○			○			
にら	6g			○	○			○			
しお	0.4g			○	○			○			
こしょう	0.02g			○	○			○			
うすくちしょうゆ	1g			○	○			○			
ちゅうかあじ	0.8g			○	○			○			
18日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	○		24日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	○	
	牛丼 	はいがまい	100g		○		ごはん	はいがまい	95g		○
エネルギー 802kcal たんぱく質 26.8g 脂質 29.7g		ぎゅうにく	50g		○	みそチゲ	ぶたにく	35g		○	
		さけ	2g			○	あぶら	1.4g		○	
		あぶら	0.8g			○	だいこん	43g			○
		いとこんにやく	20g			○	にんじん	21.5g			○
		にんじん	10g			○	にら	7g			○
		たまねぎ	70g			○	じゃがいも	42g		○	
		しろねぎ	5g			○	とりがらかん	2.57g			○
		もやし	30g			○	とうふ	57g		○	
		さとう	2g			○	キムチ	21g			○
		みりん	1.3g			○	あかみそ	8.6g		○	
		しお	0.25g			○	こいくちしょうゆ	1.4g			○
		うすくちしょうゆ	2.6g			○	さけ	2.8g			○
こいくちしょうゆ	5.2g			○	みりん	2.8g			○		
かつおこんぶだし	0.8g			○	○	○			○		
ツナフレーク	5g			○	○	○			○		
ごぼう	20g			○	○	○			○		
にんじん	13g			○	○	○			○		
きゅうり	10g			○	○	○			○		
ホールコーン	10g			○	○	○			○		
うすくちしょうゆ	1.3g			○	○	○			○		
す	0.66g			○	○	○			○		
さとう	0.4g			○	○	○			○		
ねりしろごま	1.33g			○	○	○			○		
しろごま	0.66g			○	○	○			○		
マヨネーズ	10.7g			○	○	○			○		
きりぼしだいこん	7g			○	○	○			○		
にんじん	14g			○	○	○			○		
こまつな	14g			○	○	○			○		
しろごま	1.4g			○	○	○			○		
さとう	1.4g			○	○	○			○		
こいくちしょうゆ	4.3g			○	○	○			○		
す	1.4g			○	○	○			○		
ごまあぶら	1.4g			○	○	○			○		

※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					あか	き	みどり	
25日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			27日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			
	パン	おさつパン	1こ		○			ポークカレーライス	はいがまい	100g		○		
	チキンチャップ	とりにく	90g	○					ぶたにく	40g		○		
エネルギー 792kcal たんぱく質 33.9g 脂質 31.9g		しお	0.28g					おろしにんにく	0.7g			○		
		こしょう	0.04g					あぶら	0.5g			○		
		かたくりこ	7.1g		○			たまねぎ	60g			○		
		こめこ	2.8g		○			にんじん	30g			○		
		あぶら	2.8g		○			じゃがいも	75g			○		
		たまねぎ	57g			○		りんごピューレ	5g				○	
		ブロッコリー	28g			○		とりがらん	1.5g				○	
		じゃがいも	57g			○		カレールー	17g					
		おろしにんにく	0.42g			○		トマトケチャップ	1.5g					
		あぶら	1.4g			○		ウスターソース	2.3g					
		トマトケチャップ	21g			○		こいくちしょうゆ	1.5g					
		ウスターソース	1.42g			○		しお	0.3g					
こいくちしょうゆ	1.42g			○		こしょう	0.02g							
さけ	1.42g			○										
さとう	1.42g			○										
ミルファンティ	ハム	5g		○			キャベツのサラダ	キャベツ	60g			○		
イタリアの かていりょうり (かきたまスープ) です。 「ミル」には「たくさ んの」といういみ があります。	たまねぎ	30g			○			ホールコーン	10g					
	キャベツ	10g			○			さとう	2g			○		
	にんじん	10g			○			りんごす	2g					
	マッシュルーム	5g			○			しお	0.4g					
	パセリ	0.03g			○			うすくちしょうゆ	0.4g					
	たまご	20g			○									
	パルメザンチーズ	1.5g			○									
	パンこ	1g			○									
	とりがらん	2.57g			○									
	しお	0.8g			○									
	しろワイン	1g			○									
	コンソメ	1g			○									
26日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			29日(日)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			
エネルギー 705kcal たんぱく質 32.5g 脂質 13.7g	ごはん	はいがまい	95g		○			肉そぼろ丼	はいがまい	100g		○		
	白身魚フライ	ほき	80g		○				ぶたひきにく	50g			○	
	ねぎソース	しお	0.4g						おろししょうが	0.7g			○	
		こしょう	0.04g						あぶら	0.5g			○	
		かたくりこ	11g			○			さけ	1.6g				
		あげあぶら	12g			○			たまねぎ	60g			○	
		しろねぎ	6g			○			にんじん	20g			○	
		さとう	0.6g			○			もやし	40g			○	
		みりん	0.3g			○			さやいんげん	20g			○	
		さけ	1.3g			○			さとう	1.3g			○	
		うすくちしょうゆ	2.4g			○			みりん	1.3g			○	
		ごまあぶら	0.1g			○			うすくちしょうゆ	3.2g			○	
豚汁	ぶたにく	15g		○				こいくちしょうゆ	3.2g			○		
	あぶら	0.7g			○			しお	0.1g			○		
	だいこん	15g			○									
	たまねぎ	15g			○									
	にんじん	15g			○									
	ごぼう	20g			○									
	さつまいも	25g			○									
	はねぎ	5g			○									
	あかみそ	11g			○									
	しろみそ	3g			○									
	かつおだし	1.07g			○									
								みそ汁	じゃがいも	15g		○		
									にんじん	10g			○	
									えのきたけ	10g			○	
									ぶなしめじ	10g			○	
									あぶらあげ	5g		○	○	
									はねぎ	5g			○	
									かつおだし	1.07g			○	
									あかみそ	8g		○		
									しろみそ	5g		○		

コロナ感染症の影響をうけて
食は、健康の源と再認識できることから今回、大阪府より
大阪府産の食材を提供していただきました。

11月18日(水) 牛丼

大阪府阪南市の牧場で育った大阪産の
黒毛和牛「なにわ黒牛」

「おいしいお肉をみなさんに食べてほしい」と
お話していただきました。

11月19日(木) たこ飯・お浸し

大阪泉州産の「泉だこ」

大阪府産の「ちりめんじゃこ」(いわし)



※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。