

令和3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	
11/1(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			11/4(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 711kcal たんぱく質 29.6g 脂質 21.5g	かんとうに 関東煮	とりにく	40g	○			とりてや 鶏の照り焼き	とりにく	90g	○				
		じゃがいも	30g	○				こいくちしょうゆ	4g					
		だいこん	30g			○			みりん	2g				
		こんにやく	15g			○			おろししょうが	1g				○
		あつあげ	20g	○					おろしにんにく	1g				○
		さつまあげ	15g	○					ごまあぶら	1g			○	
		やきちくわ	15g	○					しろねぎ	2.5g				○
		うずらのたまご	20g	○					さけ	3.75g				
		さとう	6.5g			○			さとう	1.2g			○	
		こいくちしょうゆ	7g						す	3.75g				
	みりん	4.5g					うすくちしょうゆ	6.75g						
	さけ	4g					すまし汁	うすあげ	6g	○				
	かつおこんぶだし	1g						スライスかまぼこ	3g	○				
かつおだし	1.1g					だいこん		40g				○		
こんぶだし	0.6g					にんじん	20g				○			
はくさい にんじん 白オと人参の あさづ 浅漬け	はくさい	55g			○		はくさい	20g				○		
	にんじん	15g			○		ほししいたけ	1g				○		
	うすくちしょうゆ	1g					はねぎ	3g				○		
	さけ	1.2g					うすくちしょうゆ	4g				○		
	おろししょうが	0.5g			○		さけ	1g						
	かつおぶし	0.3g	○				しお	0.2g						
	しお	0.4g					こんぶだし	1.2g						
							かつおだし	1.1g						
						かつおこんぶだし	1g							
11/2(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			11/5(金)	ジョア	ジョアプレーン	1ぼん	○			
エネルギー 808kcal たんぱく質 31.2g 脂質 21.4g	スタミナ丼	はいがまい	100g	○			ポークカレー	はいがまい	100g	○				
		ぶたにく	60g	○				ぶたにく	60g	○				
		しお	0.3g					さけ	1g					
		さけ	1g					こいくちしょうゆ	1.5g					
		あぶら	2g			○			おろしにんにく	1g				
		おろしにんにく	2g			○			おろししょうが	1g				
		たまねぎ	50g			○			あぶら	2g			○	
		キムチ	10g			○			たまねぎ	60g			○	
		にら	10g			○			にんじん	30g			○	
		にんにくのめ	10g			○			じゃがいも	50g			○	
	しろねぎ	10g			○		りんごピューレ	6g						
	もやし	30g			○		カレールウ	14.5g						
	ちゅうかあじ	1.5g					カレーこ	0.5g						
さとう	1g			○		トマトかん	30g							
こいくちしょうゆ	3g					トマトケチャップ	9g							
かたくりこ	6g			○		とりがらかん	2.5g							
しろごま	1g			○		ウスターソース	2g							
ごまあぶら	1g			○		コンソメ	0.5g							
たまねぎ 玉葱とわかめの すみそあ 酢味噌和え	わかめ	2g	○			たまねぎ キャベツと玉葱の コーンサラダ	たまねぎ	20g					○	
	たまねぎ	40g	○				キャベツ	40g					○	
	やきちくわ	10g	○				コーン	12g					○	
	す	1.25g					さとう	0.5g			○			
さとう	1.5g			○		す	1g							
しろみそ	9g	○				しお	0.1g							
みりん	1.5g					マヨネーズ(こぶくろ)	1こ			○				
デザート	りんごとカルピスゼリー	1こ												

11月10日(水)のメニューは大阪府郷土料理2品!

1品目:かやくご飯

野菜や肉などをお米と一緒に炊く料理は、「五目ご飯」や「炊き込みご飯」と呼ばれていますが、大阪では「かやくご飯」と呼ばれています。漢字で書くと「加薬ご飯」と書きます。色々な旬の野菜を使い、栄養を補給できることから名づけられました。残った野菜を利用でき、冷めてもおいしく、一度にご飯と具を食べられるので大阪人に好まれました。

2品目:うどんすき

大阪・堺で江戸時代より続く老舗料亭が考案した寄せ鍋の一種。たっぷりのうどんつゆに、旬の野菜や魚、肉などを入れて、うどんと一緒に煮込んで食べる料理。名称からうどんの具材に使うがんとどきは、関西では「ひろす」と呼ばれ、語源はポルトガル語の「フィリョース」という伝統菓子です。

※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
11/8(月)	ぎゅうにゅう パン じゃことベーコンの ペペロンチーノ エネルギー 745kcal たんぱく質 29.4g 脂質 33.3g	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			11/11(木)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにく だいこん にももの 豚肉と大根の煮物 エネルギー 786kcal たんぱく質 41.4g 脂質 28.5g	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
		チーズパン	1こ		○				はいがまい	95g		○	
		スパゲッティ	45g		○				ぶたにく	40g		○	
		しお	0.1g						だいこん	70g			○
		オリーブオイル	2g		○				うずらのたまご	30g		○	
		おろしにんにく	2g			○			こうや豆腐	20g		○	
		ちりめんじゃこ	10g		○				グリーンピース	9g			○
		ベーコン	10g		○				みりん	3g			
		たまねぎ	25g			○			さとう	2g		○	
		ブロッコリー	20g			○			こいくちしょうゆ	6g			
11/9(火)	ぎゅうにゅう ごはん あじ 鱈フライ(醤油味) エネルギー 884kcal たんぱく質 35.0g 脂質 35.2g	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			11/12(金)	ぎゅうにゅう パン チキンのトマト 煮込み エネルギー 749kcal たんぱく質 28.0g 脂質 32.9g	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
		はいがまい	95g		○				ハニーバズ	1こ		○	
		あじフライ	1まい			○			とりにく	60g		○	
		あぶら	9g			○			オリーブオイル	2g			○
		こいくちしょうゆ	10g			○			おろしにんにく	2g			○
		マヨネーズ(こぶくろ)	1こ			○			たまねぎ	50g			○
		とりひきにく	20g		○				じゃがいも	40g			○
		おろしにんにく	1g			○			にんじん	20g			○
		おろししょうが	1g			○			マカロニ	10g			○
		はるさめ	6g			○			かんそうバジル	0.1g			○
とうふ	20g		○		トマトケチャップ	9g							
たけのこ	20g			○	トマトかん	60g							
えのきたけ	10g			○	しろワイン	1.5g							
はねぎ	1.5g			○	さとう	3g		○					
たまご	30g		○		コンソメ	1.5g							
ちゅうかあじ	1.5g			○	しお	0.3g							
さけ	2g				こしょう	0.1g							
うすくちしょうゆ	4g				キャベツとツナの サラダ	ツナフレーク	10g		○				
しお	0.3g				キャベツ	35g			○				
こしょう	0.05g				きりぼしだいこん	5g			○				
す	5g				さとう	0.5g		○					
かたくりこ	3g			○	す	1g							
ごまあぶら	1g			○	しお	0.2g							
11/10(水)	ぎゅうにゅう かやくご飯 エネルギー 754kcal たんぱく質 29.9g 脂質 24.1g	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			11/15(月)	ぎゅうにゅう ハヤシライス エネルギー 749kcal たんぱく質 29.5g 脂質 20.4g	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
		はいがまい	75g		○				はいがまい	100g		○	
		とりにく	20g			○			ぶたにく	60g		○	
		にんじん	10g			○			おろしにんにく	2g			○
		つきこんにやく	10g			○			あぶら	2g			○
		ごぼう	10g			○			たまねぎ	60g			○
		こいくちしょうゆ	7.5g			○			にんじん	30g			○
		みりん	1g			○			ぶなしめじ	15g			○
		さけ	1g			○			コーン	10g			○
		かつおこんぶだし	1.5g			○			グリーンピース	9g			○
とりにく	20g		○		あかワイン	1.5g							
いわしつみれ	25g			○	トマトピューレ	12g							
うどん	83.3g			○	デミグラスソース	20g							
ほししいたけ	1g			○	コンソメ	1g							
がんもどき	25g			○	ウスターソース	6g							
スライスかまぼこ	6g			○	こいくちしょうゆ	3g							
だいこん	20g			○	コーンスターチ	6g							
にんじん	15g			○	キャベツ	35g			○				
はくさい	20g			○	たまねぎ	20g			○				
しろねぎ	5g			○	レッドキャベツ	10g			○				
うすくちしょうゆ	6g			○	にんじん	5g			○				
こんぶだし	1.2g			○	しお	0.3g							
かつおこんぶだし	1g				あぶら	1g		○					
かつおだし	1.1g				さとう	3g		○					
さけ	1.5g				す	6g							
デザート	もものあんにんどうふ	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3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		
11/16(火)	ジョア	ジョアマスカット	1ぼん	○			11/19(金)	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 25.1g 脂質 20.0g	ミートボールの あまず 甘酢あんかけ	あぶら	2g		○		まーぼーだいこんどうふ 麻婆大根豆腐	ぶたひきにく	60g		○				
		おろしにんにく	1g		○			おろしにんにく	2g		○				
		たまねぎ	50g		○			おろししょうが	2g		○				
		にんじん	30g		○			あぶら	0.5g		○				
		たけのこ	20g		○			トウバンジャン	0.4g		○				
		しろねぎ	10g		○			テンメンジャン	9g		○				
		たまご	30g	○				だいこん	60g		○				
		ほししいたけ	1g		○			とうふ	60g	○					
		ミートボール	60g	○				しろねぎ	10g		○				
		グリーンピース	9g		○			さけ	1g		○				
		こいくちしょうゆ	6g		○			さとう	3g		○				
		さとう	3g		○			ちゅうかあじ	1.5g		○				
	さけ	2g				こいくちしょうゆ	3g		○						
	す	5g				しお	0.2g		○						
	ちゅうかあじ	1g				こしょう	0.05g		○						
	かたくりこ	6g				かたくりこ	9g		○						
	ごまあぶら	1g		○		ごまあぶら	1g		○						
	ワンタンスープ	ワンタン	3こ				しろさい 白オともやしの ちゅうかあ 中華和え	はくさい	35g					○	
もやし		30g				スライスきくらげ		1g					○		
はねぎ		2g				にんじん		15g					○		
こいくちしょうゆ		2g				もやし		20g					○		
しお		0.5g				さとう		3g		○					
こしょう		0.03g				こいくちしょうゆ		4g					○		
とりがらかん		2.5g				す		6g					○		
ごまあぶら		1g		○		ごまあぶら		2g		○					
						しろごま		1g		○					
11/17(水)		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				11/22(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
		メンチカツサンド	バターロール	2こ		○				おやこどん 親子丼	はいがまい	100g		○	
エネルギー 732kcal たんぱく質 24.7g 脂質 34.2g		オニオンスープ	キャベツメンチカツ	2こ		○			おやこどん 親子丼	とりにく	60g		○		
	あぶら		9g		○		ごぼう	10g					○		
	とんかつソース		12g				たまねぎ	60g					○		
	ウスターソース		6g				はくさい	30g					○		
	ベーコン		5g		○		ほししいたけ	1g					○		
	おろしにんにく		1g		○		たまご	30g		○			○		
	オリーブオイル	1g				はねぎ	5g				○				
	にんじん	15g				さけ	1.5g				○				
	たまねぎ	50g				さとう	4g		○						
	セロリー	10g				みりん	4g				○				
	キャベツ	15g				こいくちしょうゆ	10g				○				
	マカロニ	6g		○		かつおだし	1.1g				○				
パセリフレーク	0.05g				かつおこんぶだし	0.4g				○					
コンソメ	1g				だいこん 大根のゆずの かあ 香和え	だいこん	60g					○			
しお	0.5g					にんじん	10g					○			
こしょう	0.02g					さとう	4g		○						
						しお	0.3g								
						す	8g								
						うすくちしょうゆ	0.2g								
11/18(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			10月の献立表の続き… ローソク出せの歌「ローソクもらい」 ほっかいどうの七夕(8/7)にはハロウィンに似た行事があります。子供たちが浴衣姿でローソクを持って家々を回り、お菓子をねだるといものです。その時に歌うのが「ローソク出せ」です。その歌詞を紹介します。 歌詞「ローソク出せ」 ローソク出一せー 出一せーよー 出一さーないとー かつちやくぞー おーまーけーにー 噛み付くぞー かつちやくという言葉は北海道弁で「ひっかく」という意味です。意外と怖い歌詞のように感じます。								
	ごはん	はいがまい	95g		○										
	あかうお 赤魚のおろしゆず じょうゆ 醤油がけ	あかうお	1きれ	○											
	さけ	2g													
	しお	0.5g													
	だいこんおろし	17g			○										
	みりん	1.7g													
	うすくちしょうゆ	3g													
	す	1.7g													
	ゆずかじゅう	0.3g													
	はねぎ	1.5g													
	わかめ あぶらあ と揚げの みそしる 味噌汁	わかめ	1.5g	○											
ぶなしめじ	15g														
うすあげ	10g			○											
みつば	1.5g														
あかみそ	8g			○											
はっちょうみそ	5g			○											
かつおだし	1.1g														
かつおこんぶだし	1g														
こんぶだし	1.2g														
デザート	こめこのリンゴタルト	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。

				あか	き	みどり					あか	き	みどり
11/24(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			11/30(火)	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 719kcal たんぱく質 33.2g 脂質 22.6g	豚じゃが	ぶたにく	60g	○			とりにく	鶏肉のカレー炒め	とりにく	60g	○		
		あぶら	2g		○			あぶら	あぶら	1g		○	
		にんじん	30g			○			さけ	さけ	2g		
		じゃがいも	50g			○			しお	しお	0.3g		
		いとこんにやく	30g			○			おろししょうが	おろししょうが	1g		○
		たまねぎ	40g			○			おろしにんにく	おろしにんにく	1g		○
		さやいんげん	5g			○			コーンスターチ	コーンスターチ	1.5g		
		こいくちしょうゆ	7.5g						あぶら	あぶら	1g		○
		しお	0.3g						にんにくのめ	にんにくのめ	10g		○
		さとう	3.5g			○			キャベツ	キャベツ	50g		○
	さけ	0.5g						たまねぎ	たまねぎ	40g		○	
	かつおこんぶだし	0.8g						にんじん	にんじん	15g		○	
	厚揚げと小松菜の梅がつお和え	こまつな	15g	○				あつあげ	あつあげ	20g	○		
		あつあげ	40g					コンソメ	コンソメ	1.5g			
		ぶなしめじ	15g					カレーこ	カレーこ	0.8g			
		ねりうめ	3g					こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	5g			
		かつおぶし	0.6g	○				コーンスターチ	コーンスターチ	3g			
		こいくちしょうゆ	3g					ひじきのマヨネーズ	ひじき	3g	○		
								サラダ	たまねぎ	20g		○	
									さやいんげん	さやいんげん	10g		○
									コーン	コーン	3.5g		○
									しお	しお	0.1g		
									こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	1g		
									さとう	さとう	0.5g		○
									マヨネーズ(こぶくろ)	マヨネーズ(こぶくろ)	1こ		○
									デザート	げんきヨーグルト	1こ	○	
11/25(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			<p style="text-align: center;">大阪湾の魚達!</p> <p>秋のシーズン、大阪湾が賑わいます。それは釣りです！ 大阪湾ではどんな魚が釣れるのか紹介します！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">太刀魚</p> <p>名前の由来は、太刀に形が似ているから、立って泳ぐからなど諸説あります。大きなものは刺身や塩焼きに、小さいものはおろして骨を取って天ぷらにしよう！</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">鯷</p> <p>長崎、島根、愛媛で多く獲れる回遊魚で、大阪湾でも獲れます。回遊しない鯷は根付き鯷と呼ばれ、味も脂ののりもいとされています。北海道では獲れません。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">蛸</p> <p>大阪の泉州地方は蛸が獲れて、スーパーでも泉州蛸というブランドで販売されています。輸入の蛸と比べると身質がしまり、味が濃いのが特長です。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="text-align: center;">アオリイカ</p> <p>日本には140種類ものイカがいます。その中でも最高級と言われているのがアオリイカです。活きたものを刺身にした姿作りは本当に美しい。大きいものは6kgにもなります。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;">  </div> </div>						
	ごはん	はいがまい	95g	○									
	大盛り鶏の唐揚げ	とりにく	3きれ	○									
		おろししょうが	1.5g			○							
		おろしにんにく	1.5g			○							
		しお	0.9g										
		こしょう	0.75g										
		さとう	0.75g			○							
		さけ	1.5g										
		ちゅうかあじ	1.2g			○							
		こむぎこ	9g			○							
		かたくりこ	9g			○							
		あぶら	13.5g			○							
	具沢山味噌汁	たまねぎ	20g			○							
		だいこん	30g			○							
		にんじん	20g			○							
		キャベツ	20g			○							
		ぶなしめじ	15g			○							
		はねぎ	3g			○							
		かつおだし	1.1g			○							
		こんぶだし	1.2g			○							
		しろみそ	18g	○									
		かつおこんぶだし	1g			○							
11/26(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○									
	パン	こくとうパン	1こ			○							
エネルギー 761kcal たんぱく質 30.6g 脂質 31.1g	ブラウンシチュー	ぶたにく	60g	○									
		さけ	1g										
		うすくちしょうゆ	1g										
		あぶら	1g										
		おろしにんにく	2g										
		たまねぎ	50g										
		にんじん	30g										
		じゃがいも	40g										
		グリーンピース	9g										
		あかワイン	1.5g										
	しお	0.3g											
	こしょう	0.05g											
	デミグラスソース	20g											
	ウスターソース	3g											
	コーンスターチ	3g											
	コンソメ	1g											
	パセリフレーク	0.05g											
	ミモザサラダ	ブロッコリー	25g										
		さやいんげん	20g										
		キャベツ	10g										
		たまごそぼろ	15g	○									
		マヨネーズ(こぶくろ)	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。