

令和6年度

11月こんだまびょう



大阪府立摂津支援学校（給食室）

11月1日（金）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料		
はん ご飯	きんしょうけんこうまい	90	
	やきにくふう 焼肉風	ぎゅうにく	40
		にんじん	20
		もやし	60
		たまねぎ	40
		しろねぎ	5
		キャベツ	50
		にんにく	
		さけ	
		みりん	
さとう			
しょうゆ			
ゴマあぶら			
しお			
こしょう			
はくさいとベーコン のスープ	はくさい	40	
	にんじん	15	
	たまねぎ	20	
	ベーコン	10	
コンソメ	コンソメ		
	とりがらスープ		
	しお		
	こしょう		
うすくちしょうゆ			
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200	
エネルギー	642kcal		
たんぱくしつ	25.9g		
ししつ	19.8g		

11月5日（火）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料			
こくとう 黒糖パン	こくとうパン	70		
	とり こうそうや 鶏の香草焼き	とりにく	90	
		にんにく		
		エッグケア		
		しお		
		こしょう		
		バジル		
		ばんこ		
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー	20
			にんじん	15
たまねぎ			25	
とうもろこし				
す・さとう				
しお・こしょう				
あぶら				
レタスのスープ	レタス	20		
	たまねぎ	30		
	にんじん	15		
	ハム	10		
しお	しお			
	こしょう			
	しょうゆ			
	コンソメ			
さけ				
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200		
エネルギー	758kcal			
たんぱくしつ	43.8g			
ししつ	26.3g			

11月6日（水）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料		
あんかけ やきそば (めん)	ラーメン	200	
	(具)	ぶたにく	25
		たけのこ	20
		きくらげ	
		にら	7
		にんじん	25
		たまねぎ	40
		はくさい	45
		しょうが・にんにく	
		ゴマあぶら・しょうゆ	
ちゅうかスープのもと			
オイスターソース			
しお・こしょう			
さとう・さけ・かたくりこ			
ベーコン	ベーコン	10	
	キャベツ	30	
	たまねぎ	20	
	もやし	20	
にんじん	にんじん	10	
	とりがらスープ		
	ちゅうかスープのもと		
	さけ・うすくちしょうゆ		
しお・こしょう・あぶら			
りんごゼリー	りんごゼリー	1こ	
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200	
エネルギー	664kcal		
たんぱくしつ	28.1g		
ししつ	16.9g		

11月7日（木）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料	
とり まはん 鶏ごぼろ混ぜご飯	きんしょうけんこうまい	75
	とりにく	25
	ごぼろ	20
	にんじん	15
	しょうが	
	だしこんぶ・けずりぶし	
	しょうゆ・うすくちしょうゆ	
	さとう	
	みりん	
	さけ	
ゴマあぶら		
あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き	あかうお	80
	しろみそ・さけ	
	みりん・うすくちしょうゆ	
	ぶたにく	15
のっぺい汁	だいこん	25
	にんじん	15
	さといも	10
	ごぼろ	10
	あつあげ	15
	青ねぎ	4
	しょうが	
	だしこんぶ・けずりぶし	
	しょうゆ・うすくちしょうゆ	
	しお・さけ・みりん	
かたくりこ・あぶら		
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	688kcal	
たんぱくしつ	39.7g	
ししつ	22.6g	

11月8日（金）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料		
はん ご飯	きんしょうけんこうまい	90	
	とりにく に 鶏肉のうま煮	とりにく	45
		しょうが	
		あつあげ	35
		にんじん	20
		たけのこ	20
		じゃがいも	60
		さやいんげん	5
		だしこんぶ	
		けずりぶし	
さとう			
うすくちしょうゆ			
さけ			
みりん			
あぶら			
キャベツ	キャベツ	50	
	きゅうり	20	
	しらす干し	2.5	
	しおこんぶ		
ゴマあぶら			
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200	
エネルギー	764kcal		
たんぱくしつ	32.6g		
ししつ	30.3g		

11月11日（月）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料		
はん ご飯	きんしょうけんこうまい	90	
	あつあ ぶたにく 厚揚げと豚肉の みそ炒め	ぶたにく	30
		しょうが	
		あつあげ	55
		たまねぎ	40
		キャベツ	50
		にんじん	20
		あぶら	
		さとう	
		みそ	
しょうゆ			
さけ			
みりん			
さわにわん 沢煮椀	とりにく	10	
	にんじん	20	
	だいこん	25	
	しいたけ	10	
青ねぎ	2		
うすくちしょうゆ			
しお			
さけ			
だしこんぶ			
けずりぶし			
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200	
エネルギー	788kcal		
たんぱくしつ	36.7g		
ししつ	33.6g		

11月12日（火）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料			
はん ご飯	きんしょうけんこうまい	90		
	ふりかけ	ふりかけ	1こ	
		さば たつたあ 鯖の竜田揚げ	さば	80
			しょうが	
			しょうゆ・みりん	
			さけ・あげあぶら	
			かたくりこ	
			キャベツ	40
			にんじん	10
			とりにく	10
ごま				
しょうゆ				
す				
さとう				
しお				
ぶたにく	ぶたにく	10		
	さつまいも	30		
	だいこん	30		
	にんじん	10		
あつあげ	15			
青ねぎ	3			
みそ				
けずりぶし・だしこんぶ				
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200		
エネルギー	864kcal			
たんぱくしつ	41.3g			
ししつ	34.6g			

11月13日（水）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料	
マーボー丼 (はん ご飯) (具)	きんしょうけんこうまい	90
	ぶたひきにく	35
	れいとうどうふ	90
	たけのこ	15
	しいたけ	5
	しろねぎ	5
	しょうが・にんにく	
	ちゅうかスープのもと	
	トウパンジャン	
	みそ・あかみそ	
さけ・しょうゆ		
さとう		
ゴマあぶら		
かたくりこ		
とりにく	とりにく	15
	たまねぎ	10
	にんじん	10
	チンゲンサイ	10
はるさめ	10	
しお・こしょう	しお・こしょう	
	しょうゆ・うすくちしょうゆ	
	しょうが	
	ゴマあぶら・さけ	
ちゅうかスープのもと		
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	690kcal	
たんぱくしつ	30.8g	
ししつ	23.4g	

11月14日(木)

献立名	使用材料	量
はんご飯	きんしょうけんこうまい	90
チーズタッカルビ	とりにく 50 キャベツ 50 たまねぎ 30 しめじ 10 にんじん 20 にんにく しょうが コチュジャン さとう・しょうゆ さけ・みりん はちみつ ゴマあぶら さつまいも 40 チーズ 20	
はくさい	はくさい 40 ぶたひきにく 10 にんじん 15 しょうが さけ・うすくちしょうゆ とりがらスープ ちゅうかスープのもと しお こしょう あぶら	
そぼろスープ	しょうが さけ・うすくちしょうゆ とりがらスープ ちゅうかスープのもと しお こしょう あぶら	
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
712kcal	31.3g	21.4g

11月15日(金)

献立名	使用材料	量
おさつパン	おさつパン	70
ポークチャップ	ぶたにく 30 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 30 しめじ 20 あぶら あかワイン しお・こしょう ケチャップ ウスターソース コンソメ さとう パセリ かたくりこ	
マカロニサラダ	マカロニ 6 きゅうり 15 たまねぎ 20 にんじん 15 ベーコン 10 エッグケア しお こしょう	
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
679kcal	25.7g	25.2g

11月18日(月)

献立名	使用材料	量
はんご飯	きんしょうけんこうまい	90
ぶた豚じゃが	ぶたにく 40 にんじん 20 たまねぎ 50 じゃがいも 60 しらたき 20 さやいんげん 4 さけ みりん さとう しょうゆ あぶら けずりぶし だしこんぶ	
キャベツのあゆかり和え	キャベツ 30 にんじん 10 もやし 40 ゆかり うすくちしょうゆ	
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
639kcal	24.2g	16.9g

11月19日(火)

献立名	使用材料	量
デニッシュパン	デニッシュパン	70
シュニツェル	ぶたにく 60 しお・こしょう はくりきこ エッグケア ばんこ パセリ・あげあぶら (ソース) レモンかじゅう・さとう はちみつ・しょうゆ	
ジャーマンポテト	ベーコン 5 じゃがいも 40 たまねぎ 10 とうもろこし 7 にんにく エッグケア つぶマスタード しお	
せんせい先生リクエスト こんだて献立!		
はくさい白菜とハムのスープ	はくさい 30 たまねぎ 20 にんじん 10 ハム 10 しお・こしょう しょうゆ コンソメ	
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
835kcal	31.9g	44.3g

11月20日(水)

献立名	使用材料	量
にくうどん(めん)	うどん	230
ぎゅうにく(具)	ぎゅうにく 35 たまねぎ 60 にんじん 15 はくさい 60 あぶらあげ 5 青ねぎ しょうが しょうゆ・うすくちしょうゆ しお・みりん さとう・さけ あぶら だしこんぶ・けずりぶし	
しおこうじ塩麴のしらあ白和え	とうふ 20 きぬごしとうふ 25 しめじ 8 にんじん 12 ほうれんそう 8 こんにやく 8 塩こうじ しょうゆ・みりん さとう・すりごま かつおぶし エクレア	
エクレア	エクレア	1こ
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
675kcal	29.3g	26.7g

11月21日(木)

献立名	使用材料	量
はんご飯	きんしょうけんこうまい	90
みそやさばの味噌マヨ焼き	さば 80 青ねぎ・しょうが みそ・さとう さけ・エッグケア しょうゆ	
だいこん大根じゃこサラダ	だいこん 40 にんじん 7 キャベツ 30 しらす干し 2.5 す・さとう しょうゆ・ゴマあぶら	
けんちん汁	とりにく 10 とうふ 20 ごぼう 10 だいこん 25 にんじん 10 青ねぎ さといも 10 こんにやく 10 だしこんぶ・けずりぶし しお・みりん しょうゆ・うすくちしょうゆ さけ ゴマあぶら	
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
811kcal	36.5g	34.2g

11月22日(金)

献立名	使用材料	量
はんご飯	きんしょうけんこうまい	90
ぶた豚肉となすの味噌いた味噌炒め	ぶたにく 50 にんじん 25 なす 60 ピーマン 10 たまねぎ 40 しょうが さけ みそ さとう しょうゆ みりん あぶら	
すまし汁	とりにく 10 しめじ 15 たまねぎ 20 青ねぎ 2 けずりぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ さけ みりん しお	
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
655kcal	28.3g	20.3g

11月25日(月)

献立名	使用材料	量
はんご飯	きんしょうけんこうまい	90
にくやさしいた肉野菜炒め	ぶたにく 25 たまねぎ 40 にんじん 15 キャベツ 60 もやし 40 にら 5 しょうが・にんにく しょうゆ さけ しお こしょう さとう あぶら	
じゃがたま汁	じゃがいも 40 たまねぎ 30 あつあげ 15 青ねぎ 3 だしこんぶ けずりぶし みそ	
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
666kcal	27.1g	20.4g

11月26日(火)

献立名	使用材料	
コッペパン	コッペパン	70
ホキの ピザ焼き	ホキ	80
	しお	
	こしょう	
	たまねぎ	15
	にんじん	10
	ベーコン	10
	ケチャップ あぶら チーズ	
ポトフ	ウィンナー	15
	じゃがいも	50
	たまねぎ	30
	にんじん	20
	キャベツ	40
	しお こしょう コンソメ しょうゆ	
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	692kcal	
たんぱくしつ	37.3g	
ししつ	27.5g	

11月27日(水)

献立名	使用材料	
しょうがやどん 生姜焼き丼 (ごはん) (真)	きんしょうけんこうまい	90
	ぶたにく	60
	たまねぎ	60
	にんじん	30
	たけのこ	30
	しめじ	10
	にら	8
	しょうが・にんにく しょうゆ みりん さとう	
	オイスターソース	
	さけ ゴマあぶら	
とうふ こまつな 豆腐と小松菜	あぶらあげ	5
	とうふ	10
しる のみそ汁	こまつな	20
	えのき	10
	みそ だしこんぶ けずりぶし	
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	681kcal	
たんぱくしつ	30.7g	
ししつ	22.9g	

11月28日(木)

献立名	使用材料	
キムチチャーハン	きんしょうけんこうまい	90
	ぶたにく	40
	さけ	
	キムチ	35
	にんじん	15
	たまねぎ	30
	青ねぎ	2
	ゴマあぶら しょうゆ ちゅうかスープのもと コチュジャン トウバンジャン	
	さとう	
	しお こしょう	
	ベーコン	10
	にんじん	10
チンゲンサイと もやしのスープ	もやし	20
	チンゲンサイ	15
	たまねぎ	15
	とりがらスープ コンソメ・さけ うすくちしょうゆ しお・こしょう あぶら・かたくりこ	
コアコアぶどう ぎゅうにゅう 牛乳	コアコアぶどう	1こ
	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	647kcal	
たんぱくしつ	26.6g	
ししつ	20.0g	

11月29日(金)

献立名	使用材料	
あきやさい 秋野菜カレー (ごはん) (ルウ)	きんしょうけんこうまい	90
	ぶたにく	30
	あぶら にんにく たまねぎ さといも にんじん なす しめじ	
	50 30 15 20 15	
	カレールウ・ウスターソース トマトピューレ・とんかつソース しょうゆ・あかワイン	
	とりにく	60
	しょうが・にんにく しょうゆ・しお・さけ ゴマあぶら・あげあぶら かたくりこ	
	40 10 25 5 あぶら・レモンかじゅう しお・こしょう・さとう	
キャベツサラダ	キャベツ	40
	ベーコン	10
	たまねぎ	25
	とうもろこし あぶら・レモンかじゅう しお・こしょう・さとう	
	5 あぶら・レモンかじゅう しお・こしょう・さとう	
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	912kcal	
たんぱくしつ	34.2g	
ししつ	39.4g	

感謝の気持ちをもって食事をしよう！！

11月23日は勤労感謝の日です。

みなさんは食事の時に、心をこめて「いただきます。」

「ごちそうさま。」と言っていますか？

みなさんがご飯を食べるまでに、たくさんの方がかわり働いています。

また、食べるということは、食べ物となった動物や植物の命をいただくということでもあります。

いつも感謝の気持ちを忘れないように、心をこめて食事のあいさつをしましょう！！



いただきます！



ごちそうさまでした！

料理で世界を旅しよう！！～韓国料理～



チーズタッカルビ

タッカルビは、韓国の鉄鍋料理の一つです。

「タッ」は鶏、「カルビ」は骨付きあばら肉のことを言います。韓国のチュンチョン地方の郷土料理で、韓国の甘辛い味噌

「コチュジャン」で味付けをした鶏肉と野菜を大きな鉄鍋で炒めたものです。

日本では、チーズを溶かして鶏肉や野菜に絡めて食べるチーズタッカルビが人気です。

小学部1・2・3年生はこの献立の7割の量、4・5・6年生は8割の量です。

献立は材料の都合により変更することがあります。

- ◆給食で使用しているエッグケアは卵不使用のマヨネーズです。
- ◆1つのメニューで配缶が分かれている場合は、()で表記しています。