

令和7年度

11月 こんだまびょう

給食の写真



摂支内第 3ー7 号

大阪府立摂津支援学校（給食室）

11月4日（火）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
うずまきパン	うずまきパン
ローストチキン	鶏肉モモ(皮付き) バジル(乾) にんにく 濃口醤油 白ワイン 食塩 黒こしょう 本みりん
かぼちゃサラダ	冷凍かぼちゃ にんじん 玉葱 きゅうり ベーコン エッグケア 食塩 黒こしょう
はくさい そぼろスープ	はくさい 豚ひき肉 にんじん しょうが 酒 薄口醤油 鶏がらスープ チキンコンソメ 食塩 黒こしょう 水 なたね油
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱくしつ ししつ	763kcal 36.0g 36.3g

11月5日（水）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
しゃけ 鮭のクリーム	しゃけ 鮭のクリーム
スパゲッティ	スパゲッティ(乾) 食塩 オリーブ油
(ソース)	骨なしトラウト ほうれんそう ぶなしめじ 玉葱 有塩バター 薄力粉 牛乳 水 シチューミクス 食塩 黒こしょう チキンコンソメ
きゃべつサラダ	キャベツ ベーコン 玉葱 とうもろこし缶 なたね油 レモン(果汁) 食塩 黒こしょう 三温糖
アップル ジュース	アップルジュース
エネルギー たんぱくしつ ししつ	705kcal 22.7g 22.5g

11月6日（木）

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	金賞健康米
さんまの かばや 蒲焼き	骨なしさんま かたくり粉 揚げ油 濃口醤油 本みりん 三温糖 白ごま
はくさい 白菜の おかか 和え	はくさい りょくとうもやし こまつな 出し昆布 削節 水 濃口醤油 糸かつお
だいこん 大根の しる みそ汁	木綿豆腐 だいこん にんじん ぶなしめじ 青ねぎ 削節 出し昆布 みそ 水
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱくしつ ししつ	744kcal 29.0g 30.2g

11月7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	金賞健康米
あつあ 厚揚げと豚肉 みそ いた の味噌炒め	豚肉モモ しょうが 厚揚げ 玉葱 キャベツ にんじん なたね油 三温糖 みそ 濃口醤油 酒 本みりん
じる すまし汁	鶏肉モモ(皮付き) ぶなしめじ 玉葱 青ねぎ 削節 出し昆布 薄口醤油 酒 本みりん 食塩 水
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱくしつ ししつ	848kcal 38.7g 39.5g

11月10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	金賞健康米
ブルコギ	和牛モモ にんじん りょくとうもやし 玉葱 にら ぶなしめじ にんにく 酒 三温糖 濃口醤油 焼肉のたれ コチュジャン 食塩 黒こしょう 白ごま ごま油
ちんげんさい 青梗菜と きのこのスープ	ベーコン えのきたけ ぶなしめじ チンゲンツアイ 玉葱 鶏がらスープ チキンコンソメ 酒 薄口醤油 食塩 黒こしょう 水 かたくり粉 なたね油
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱくしつ ししつ	641kcal 24.0g 21.3g

11月11日（火）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
とり 鶏ごぼう ま はん 混ぜご飯	金賞健康米 鶏肉モモ(皮なし) ささがきごぼう にんじん しょうが 出し昆布 削節 水 濃口醤油 薄口醤油 三温糖 本みりん 酒 ごま油
メルルーサの にんにく みそ 焼き	骨なしメルルーサ にんにく みそ 酒 本みりん 三温糖
ごもく 五目汁	だいこん にんじん 玉葱 たけのこ水煮 ぶなしめじ 油揚げ 青ねぎ しょうが 削節 出し昆布 食塩 薄口醤油 濃口醤油 酒 本みりん かたくり粉 水
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱくしつ ししつ	597kcal 34.1g 14.1g

11月12日（水）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
キーマカレー (はん ご飯)	金賞健康米
豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 にんじん なす れんこん にんにく なたね油 チキンコンソメ トマトケチャップ ウスターソース 食塩 カレールウ 黒こしょう 赤ワイン 水	豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 にんじん なす れんこん にんにく なたね油 チキンコンソメ トマトケチャップ ウスターソース 食塩 カレールウ 黒こしょう 赤ワイン 水
はくさい 白菜とベーコン のスープ	はくさい 玉葱 にんじん ベーコン 食塩 黒こしょう 濃口醤油 鶏がらスープ チキンコンソメ パセリ(乾) 水 なたね油
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱくしつ ししつ	772kcal 28.3g 28.0g

11月13日（木）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
しょう 食パン	食パン
ハニージンジャー ポークステーキ	豚ロース(脂身付き) 食塩 黒こしょう しょうが 玉葱 三温糖 濃口醤油 はちみつ 酒 本みりん かたくり粉 水
ポテトサラダ	じゃがいも にんじん 玉葱 きゅうり ベーコン エッグケア 食塩 黒こしょう
レタスのスープ	豚ひき肉 レタス 玉葱 にんじん 食塩 黒こしょう 濃口醤油 鶏がらスープ チキンコンソメ 酒 なたね油 水
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱくしつ ししつ	819kcal 33.8g 37.3g

11月14日(金)		11月17日(月)		11月18日(火)		11月19日(水)		11月20日(木)		11月21日(金)		11月25日(火)		11月26日(水)		
献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料	
はん ご飯	金賞健康米	はん ご飯	金賞健康米	コッペパン	コッペパン	しっぽくうどん (めん)	うどん(冷凍)	はん ご飯	金賞健康米	ジャンバラヤ (ご飯)	金賞健康米 ウィンナー 玉葱 にんじん 青ピーマン ぶなしめじ とうもろこし缶 トマト缶(カット) トマトケチャップ チキンコンソメ 濃口醤油 三温糖 水 かたくり粉	はん ご飯	金賞健康米	やきにく 焼肉チャーハン	金賞健康米 和牛モモ 豚肉モモ 玉葱 にんじん 青ピーマン ぶなしめじ 白ねぎ しょうが にんにく ごま油 食塩 黒こしょう 三温糖 酒	
ぶた だいこん 豚バラ大根	豚肉ばら 豚肉モモ だいこん にんじん しょうが 青ねぎ 酒 本みりん 三温糖 濃口醤油 削節 出し昆布 なたね油 水	にくやさいいた 肉野菜炒め	豚肉モモ 玉葱 にんじん キャベツ りょくとうもやし にら しょうが にんにく 濃口醤油 酒 食塩 黒こしょう 三温糖 なたね油	ポークチャップ	豚肉モモ じゃがいも 玉葱 にんじん ぶなしめじ なたね油 赤ワイン 食塩 黒こしょう トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ 三温糖 パセリ(乾) 水 かたくり粉			とり て や 鶏の照り焼き	鶏肉モモ(皮付き) しょうが 濃口醤油 本みりん 酒 三温糖 水 かたくり粉		(チキン)	鶏肉モモ(皮付き) バジル(乾) にんにく 濃口醤油 白ワイン 食塩 黒こしょう 本みりん	ちくぜんに 筑前煮	鶏肉モモ(皮付き) ささがきごぼう 厚揚げ ちくわ つきこんにゃく にんじん さといも(冷凍) れんこん しいたけ なたね油 酒 三温糖 本みりん 濃口醤油 削節 出し昆布 水		
まいたけ 舞茸とこんにゃく	まいたけ にんじん つきこんにゃく 出し昆布 削節 水 本みりん 三温糖 食塩 黒こしょう 濃口醤油 ごま油	こまつな たま 小松菜と玉ねぎ	油揚げ 玉葱 こまつな えのきたけ みそ 出し昆布 削節 水	ブロッコリー	冷凍ブロッコリー にんじん 玉葱 とうもろこし缶 米酢 食塩 黒こしょう 三温糖 なたね油	キャベツの 	キャベツ にんじん りょくとうもやし ゆかり 薄口醤油	あ ごま和え	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん 白ごま 三温糖 濃口醤油		キャベツとハム のスープ	キャベツ にんじん 玉葱 ロースハム チキンコンソメ 鶏がらスープ 食塩 黒こしょう 薄口醤油 水	ツナサラダ	ツナ きゅうり キャベツ にんじん カットわかめ 青じそドレッシング	しゅうまい	ベーコン にんじん りょくとうもやし チンゲンツァイ 玉葱 鶏がらスープ チキンコンソメ 酒 薄口醤油 食塩 黒こしょう なたね油 かたくり粉 水
いた に の炒め煮		しる のみそ汁		サラダ		ゆかり和え		あ ごま和え		じる のっぺい汁		キャベツとハム のスープ		ちんげんさい 青梗菜と	もやしのスープ	
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	
エネルギー たんぱくしつ ししつ	668kcal 23.2g 25.0g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	602kcal 23.7g 16.9g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	653kcal 25.9g 20.3g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	559kcal 22.5g 16.1g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	794kcal 37.5g 31.0g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	604kcal 27.4g 24.6g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	732kcal 30.8g 26.4g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	673kcal 27.8g 24.0g	

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。

11月27日（木）		11月28日（金）	
献立名	使用材料	献立名	使用材料
みぞれ豚汁 （ご飯） （具） 	金賞健康米 豚肉モモ 玉葱 にんじん 青ねぎ だいこん しょうが にんにく ポン酢 濃口醤油 酒 三温糖 食塩 本みりん ごま油 出し昆布 削節 水	フィッシュバーガー （コッペパン） （フィッシュ）  （ソース） （キャベツ）	コッペパン 骨なしホキ 食塩 黒こしょう かたくり粉 米粉 エッグケア コーンフレーク 揚げ油 エッグケア トマトケチャップ ウスターソース キャベツ コンソメスープ  ローズハム キャベツ にんじん じゃがいも 鶏がらスープ チキンコンソメ 濃口醤油 薄口醤油 黒こしょう 食塩 パセリ（乾） なたね油 水
がんもどきと キャベツのみそ汁 	がんもどき キャベツ 玉葱 ぶなしめじ 青ねぎ 出し昆布 削節 薄口醤油 酒 みそ 水	クレープ（いちご）	ぎゅうにゅう 牛乳
エネルギー たんぱくしつ ししつ	790kcal 29.1g 26.1g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	810kcal 34.1g 31.6g

食欲の秋

どうして食欲の秋といわれるの？

???



①実りの時期を迎えるため



春に植えられた作物が、夏の日差しを浴びてグングン育ち、秋になると、多くの作物が収穫の時期を迎えます。



②夏バテが回復するため

暑さで落ちていた体力が涼しくなって回復します。
また、冷たい食べ物で弱った胃腸も正常な働きを取り戻すので、秋に近づくとも食欲が戻ってきます。

③涼しくなるため

気温が下がると、体温を保つために、基礎代謝が上がります。
基礎代謝が上がると、体はエネルギーを多く使うため、その分を補給しようとおなかはずきずきします。



④日照時間が短くなるため

秋になると、日照時間が短くなります。
脳内のセロトニン（心を穏やかに保つ物質）は、日照時間が短いと分泌量が減ります。
セロトニンは、食事をとることで増やすことができるので、たくさん食べて、セロトニンを補おうとします。

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。