

11月 学校給食予定献立表

大阪府立生野聴覚支援学校

日	献立名		赤の仲間 体をつくるもと	黄の仲間 エネルギーのもと	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	ご飯	○		金賞健康米			668
	高野豆腐の煮物		鶏肉モモ, 高野豆腐, ひらてん	じゃがいも, こんにゃく, 三温糖	たけのこ, にんじん, さやいんげん, 生しいたけ	みりん, 酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, かつお昆布だし	29.9
	もやしのごま酢あえ		ツナ	ごま, 三温糖	もやし, キャベツ, きゅうり, にんじん	米酢, 食塩, うすくちしょうゆ	21.9
いい歯の日献立							
4水	鶏ごぼうサンド	○	鶏ささみフレーク	★コッペパン(70g), 黒ごま, エッグケアマヨネーズ, 三温糖	ごぼう, キャベツ, にんじん, きゅうり	食塩, こしょう, 米酢	678
	かぶのスープ		ベーコン		かぶ, かぶ(葉), たまねぎ, キャベツ, にんじん	うすくちしょうゆ, 食塩, こしょう, ワイン(白), 鳥がらだし, 水	26.4
	プロセスチーズ		★型抜きチーズ				29.4
5木	ご飯	○		金賞健康米			641
	豚肉と厚揚げのオイスター炒め		豚肉, 厚揚げ	三温糖, ごま油, かたくり粉	しょうが, にんにく, キャベツ, たまねぎ, にんじん, ピーマン, たけのこ, 生しいたけ	食塩, こしょう, こいくちしょうゆ, オイスターソース, 酒, 水	28.6
	ひじきの中華風あえ		干ひじき, ロースハム	三温糖, ごま油	キャベツ, にんじん, とうもろこし, むきえだまめ	食塩, こしょう, こいくちしょうゆ	20.2
6金	きのこのスープ スパゲッティ	○	ベーコン	スパゲッティ, ★バター, オリーブ油	たまねぎ, こまつな, にんじん, 生しいたけ, ぶなしめじ, エリンギ, マッシュルーム, にんにく	ワイン(白), 食塩, こしょう, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, みりん, 鳥がらだし, 水	566
	切干大根のサラダ		ツナ	ごま, 三温糖	切干しだいこん, キャベツ, きゅうり, にんじん	食塩, 米酢, こいくちしょうゆ	24.2
							19.6
9月	ダッカルビ丼	○	鶏肉モモ, いか, みそ, コチジャン	金賞健康米, 三温糖, ごま油, かたくり粉	にんにく, しょうが, キャベツ, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, にら, 白ねぎ	食塩, こしょう, 酒, こいくちしょうゆ, 水	613
	わかめスープ		ソフト木綿, 糸かまぼこ, わかめ	ごま油	にんじん, もやし, 青ねぎ	食塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 鳥がらだし, 水	26.6
							19.1

日	献立名		赤の仲間 体をつくるもと	黄の仲間 エネルギーのもと	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質
10火	ご飯	○		金賞健康米			647
	じゃがいものそぼろ煮		鶏ひき肉	じゃがいも, 三温糖, かたくり粉, なたね油	しょうが, たまねぎ, にんじん, さやいんげん	酒, みりん, うすくちしょうゆ, かつお昆布だし	25.0
	白菜と油揚げの甘酢あえ		油揚げ	三温糖	はくさい, キャベツ, きゅうり, にんじん	食塩, うすくちしょうゆ, 米酢	18.9
11水	きなこ揚げパン	○	★きな粉(大豆)	★コッペパン(70g), グラニュー糖, 米白絞油		食塩	666
	ミートボール		肉団子	三温糖, かたくり粉		こいくちしょうゆ, トマトケチャップ, ウスターソース, 水	23.0
	野菜スープ		ベーコン		たまねぎ, キャベツ, にんじん, セロリ, パセリ	うすくちしょうゆ, 食塩, こしょう, ワイン(白), 鳥がらだし, 水	25.4
12木	ご飯	○		金賞健康米			638
	焼き鮭の野菜あんかけ		さけ	三温糖, なたね油, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, しょうが, 生しいたけ, えのきたけ, キャベツ, 青ねぎ	食塩, 酒, うすくちしょうゆ, みりん, 水	33.3
	けんちん汁		ソフト木綿, 焼きちくわ	さといも, つきこんにゃく, ごま油	だいこん, にんじん, ごぼう, 青ねぎ	酒, 食塩, うすくちしょうゆ, かつお昆布だし	15.6
100周年お祝い献立							
13金	ハヤシライス	○	牛肉	金賞健康米, 押麦, ★バター, 薄力粉, 三温糖, かたくり粉, なたね油	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, セロリ, グリンピース, しょうが, にんにく, トマト	デミグラスソース, トマトケチャップ, ウスターソース, ワイン(赤), 食塩, こしょう, 鳥がらだし, 水	741
	コールスローサラダ			三温糖, エッグケアマヨネーズ	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし	米酢, 食塩, こしょう	22.3
	ミニオムレット			ミニオムレット			28.7
17火	ご飯	○		金賞健康米			587
	豚肉のごまみそいため		豚肉, 焼きちくわ, 油揚げ, 白みそ	つきこんにゃく, ごま, 三温糖, ねりごま, なたね油	ごぼう, にんじん, ぶなしめじ, さやいんげん	うすくちしょうゆ, みりん, 酒	23.8
	おおさかしろなすまし汁		ソフト木綿, 糸かまぼこ		おおさかしろな, にんじん	食塩, うすくちしょうゆ, みりん, かつお昆布だし	17.5

なにわの伝統野菜
大阪しろな

※材料発注の都合により、献立を変更する場合があります。
※表示しているエネルギー(kcal),たんぱく質(g),脂質(g)は小学部高学年の値です。幼稚部は0.6倍,小学部低学年0.7倍,中学部は1.2倍 となっています。

日	献立名		赤の仲間 体をつくるもと	黄の仲間 エネルギーのもと	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質
18 水	オリーブパン	○		★オリーブパン			738
	さわらのカレーパン粉焼き		さわら, ★粉チーズ	オリーブ油, パン粉	レモン(果汁), にんにく	ワイン(白), 食塩, こしょう, カレー粉	34. 7
	野菜のマリネ			三温糖, オリーブ油	もやし, たまねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン	米酢, 食塩	34. 0
	野菜スープ		ベーコン	なたね油	たまねぎ, キャベツ, にんじん, とうもろこし, セロリ, パセリ	うすくちしょうゆ, 食塩, こしょう, ワイン(白), 鳥がらだし, 水	
19 木	ご飯	○		金賞健康米			612
	ホイコーロー		豚ばら, 赤みそ	三温糖, ごま油, かたくり粉	キャベツ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ぶなしめじ, ピーマン, 白ねぎ, しょうが, にんにく	トウバンジャン, オイスターソース, 食塩, こしょう, 酒, 水	22. 2
	にらと豆腐のスープ		ソフト木綿, 糸かまぼこ		にら, にんじん, もやし	うすくちしょうゆ, 食塩, こしょう, 鳥がらだし, 水	22. 5
20 金	ご飯	○		金賞健康米			599
	くじらの竜田揚げ		くじら肉	かたくり粉, 米白絞油	しょうが	酒, こいくちしょうゆ, みりん, オイスターソース	30. 2
	だいこんの梅あえ				だいこん, きゅうり, ねり梅	みりん, かつお昆布だし	14. 7
	すまし汁：千切り野菜		糸かまぼこ	だいこん, にんじん, たけのこ, ごぼう, 生しいたけ, みつば	食塩, うすくちしょうゆ, 酒, みりん, かつお昆布だし		
	和食の日献立				金賞健康米		
24 火	ご飯	○					
	さばの塩焼き		さば			食塩, 酒	31. 5
	野菜のいそあえ		きざみのり	三温糖	こまつな, キャベツ, にんじん	こいくちしょうゆ	25. 0
	さつまいものみそ汁		絹厚揚げ, みそ	さつまいも	たまねぎ, 青ねぎ	かつお昆布だし	
25 水	食パン	○		★食パン			702
	ホワイトシチュー		鶏肉モモ, ★牛乳	じゃがいも, ★バター, 薄力粉, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース	ワイン(白), 食塩, こしょう, 鳥がらだし, 水	27. 3
	フレンチサラダ		ロースハム	三温糖, なたね油	キャベツ, きゅうり, にんじん	米酢, 食塩, こしょう	26. 0

日	献立名			赤の仲間 体をつくるもと	黄の仲間 エネルギーのもと	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質
26 木	あんかけうどん		○	鶏肉モモ, 油揚げ, かまぼこ	うどん, かたくり粉	はくさい, たまねぎ, にんじん, まいたけ, 生しいたけ, 青ねぎ, しょうが	食塩, 酒, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, みりん, かつお昆布だし	592
	炒り白和え			木綿豆腐, 焼きちくわ, みそ	つきこんにゃく, 三温糖, ごま油	にんじん, ほうれんそう, ぶなしめじ	酒, うすくちしょうゆ	26. 6
	国産ぶどうゼリー				★国産ぶどうゼリー			19. 5
27 金	ご飯		○		金賞健康米			651
	酢豚			豚肉	なたね油, かたくり粉, 三温糖	しょうが, キャベツ, たまねぎ, にんじん, チンゲンツァイ, ピーマン, たけのこ	酒, みりん, こいくちしょうゆ, 食塩, こしょう, トマトケチャップ, 米酢	27. 1
	春雨サラダ			ロースハム	はるさめ, ごま, 三温糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	米酢, 食塩, こいくちしょうゆ	17. 9
30 月	豆腐の和風カレー丼		○	木綿豆腐, 鶏ひき肉	金賞健康米, かたくり粉, なたね油	にんじん, たまねぎ, 白ねぎ, グリンピース	カレー粉, 食塩, うすくちしょうゆ, みりん, 酒, かつお昆布だし	641
	わかめのあえ物			糸かまぼこ, わかめ	三温糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし	食塩, うすくちしょうゆ, 米酢	26. 5
								19. 9