

令和８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
2日(月)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
	ホキの野菜あんかけ	ほきのやさいあんかけ	1きれ			
	筑前煮	とりにく	11.31g	○		
		サラダあぶら	1g		○	
		いたこんにゃく	9.05g		○	
		ささがきごぼう	9.05g			○
		にんじん	10g			○
		むしれんこん	9.05g			○
		こいくちしょうゆ	3.5g			
		さとう	0.5g		○	
		みりん	1g		○	
		かつおこんぶだし	0.3g			
		みず	2g			
	みそ汁	たまねぎ	30g			○
		うすあげ	13.5g	○		
		にんじん	25g			○
		だいこんば	9.05g			○
		あかみそ	12g	○		
		しろみそ	3g	○		
		かつおだし	1.81g			
		かつおこんぶだし	1g			
		みず	150g			
エネルギー 650kcal たんぱく質 25.6g 脂質 15.9g						
4日(水)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	大根めし	せいはくまい	95g		○	
		ハンデイブロスかつお	4.75g			
		ハンデイブロスこんぶ	1.19g			
		しお	1.6g			
		みりん	3g		○	
		うすあげ	16.62g	○		
		だいこん	20g			○
		だいこんば	16.62g			○
		うすくちしょうゆ	3g			
	豚肉と厚揚げのみそ煮	ぶたにく	45g	○		
		りょうりしゅ	1.4g			
		あつあげ	45.26g	○		
		たまねぎ	60g			○
		にんじん	30g			○
		ごぼうらんぎり	18.1g			○
		むしいんげん	13.58g			○
		むししいたけ	13.58g			○
		さとう	1.5g		○	
		こいくちしょうゆ	2.3g			
		あかみそ	10g	○		
		かつおこんぶだし	1g			
		かつおだし	0.91g			
		みず	45g			
	キャベツの昆布和え	キャベツ	50g			○
		こまつなカット	9.64g			○
		にんじん	15g			○
		しおこんぶ	1.14g	○		
		ごまあぶら	1.5g		○	
		うすくちしょうゆ	2g			
		かつおこんぶだし	0.5g			
		みず	1.5g			
エネルギー 688kcal たんぱく質 32.9g 脂質 23.2g						
5日(木)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	黒糖パン	こくとうパン	1こ		○	
	肉団子のクリーム煮	ポークチキンミートボール	58.69g	○		
		サラダあぶら	1g		○	
		にんじん	1.5g			○
		たまねぎ	50g			○
		はくさい	21.27g			○
		かぼちゃ	22.97g			○
		ほうれんそう	12.76g			○
		しろワイン	4.07g			
		とうにゅう	12.76g	○		
		シチューフレーク	12.76g			
		しお	0.2g			
		みず	70g			
	焼き野菜	なすらんぎり	38.28g			○
		れんこん	12.76g			○
		ブロッコリー	10.21g			○
		ホールコーン	9.19g			○
		オリーブオイル	1.17g		○	
		こいくちしょうゆ	2g			
		おろしにんにく	0.5g			○
		しお	0.3g			
		パセリ	0.05g			○
エネルギー 812kcal たんぱく質 27.2g 脂質 30.5g						
6日(金)	ジョア	ジョアプレーン	1ぽん	○		
	みそカツ丼	せいはくまい	95g		○	
		とんかつ	2こ			
		あぶら	9g		○	
		はっちょうみそ	6.79g	○		
		あかみそ	2.34g	○		
		りょうりしゅ	3.73g			
		みりん	4.5g		○	
		さとう	4.5g		○	
		かつおこんぶだし	0.5g			
		いりごま	1.67g		○	
		みず	9g			
	すまし汁	はくさい	21.27g			○
		とうふ	11.7g	○		
		カットわかめ	0.47g	○		
		えのき	9.05g			○
		あおねぎ	4.53g			○
		うすくちしょうゆ	6g			
		みりん	2g		○	
		かつおだし	2.34g			
		かつおこんぶだし	1g			
		しお	0.47g			
		みず	187.18g			
エネルギー 765kcal たんぱく質 25.7g 脂質 24.2g						
9日(月)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
	鶏の照り焼き	とりにく	2きれ	○		
		しお	0.5g			
		こしょう	0.05g			
		いためたまねぎ	12.71g			○
		みりん	5.5g		○	
		こいくちしょうゆ	3.5g			
		さとう	2g		○	
		かたくりこ	0.5g		○	
		みず	3.5g			
	れんこん金平	ちくわ	6.79g	○		
		れんこん	33.94g			○
		にんじん	10g			○
		つきこんにゃく	11.31g		○	
		こいくちしょうゆ	3g			
		さとう	2g		○	
		みりん	1g		○	
		サラダあぶら	0.5g		○	
		りょうりしゅ	1g			
		かつおこんぶだし	0.5g			
	みそ汁	うすあげ	6.79g	○		
		たまねぎ	30g			○
		もやし	15.37g			○
		あおねぎ	3.39g			○
		むししいたけ	4.53g			○
		しろみそ	2.6g	○		
		あかみそ	13g	○		
		かつおだし	1.93g			
		かつおこんぶだし	1g			
		みず	150g			
エネルギー 794kcal たんぱく質 35.5g 脂質 25.8g						
10日(火)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	豚キムチ丼	せいはくまい	95g		○	
		ぶたにく	58.84g	○		
		サラダあぶら	2g		○	
		りょうりしゅ	4.24g			
		キムチ	20.37g			
		はくさい	30g			○
		たまねぎ	60g			○
		もやし	40g			○
		あつあげ	29.42g	○		
		さとう	3g		○	
		ごまあぶら	1.5g		○	
		いりごま	2g		○	
		こいくちしょうゆ	5g			
		ちゅうかあじ	1g			
	ごぼうサラダ	だいこん	20g			○
		ささがきごぼう	31.68g			○
		ホールコーン	10.86g			○
		いりごま	1g		○	
		ハンデイブロスかつお	1.5g			
		さとう	0.54g		○	
		マヨネーズたまごふしょう	5.5g		○	
		みず	0.8g			
エネルギー 689kcal たんぱく質 29.0g 脂質 16.2g						

				あか	き	みどり
11日(水)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
	じゃがいもと野菜の含め煮	ぶたひきにく	20g	○		
		りょうりしゅ	0.6g			
		じゃがいも	50g		○	
		いたこんにゃく	20.37g		○	
		たまねぎ	60g			○
		むししたけ	13.58g			○
		むしいんげん	13.58g			○
		にんじん	30g			○
		さとう	1.5g		○	
		みりん	1.5g		○	
		しお	0.3g			
		うすくちしょうゆ	4g			
		こいくちしょうゆ	3.5g			
		かつおこんぶだし	1g			
		かつおだし	0.91g			
		みず	50g			
	ひじきと玉ねぎのサラダ	たまねぎ	40g			○
		ホールコーン	10.86g			○
		ひじき	1.13g	○		
		むきえだまめ	4.53g			○
		す	4.6g			
		さとう	3.5g		○	
		うすくちしょうゆ	1.4g			
		しお	0.2g			
		サラダあぶら	1g		○	
12日(木)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
	厚揚げのチリソース炒め	あつあげ	49.79g	○		
		たまねぎ	60g			○
		だいこん	60g			○
		こまつなカット	24.89g			○
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		トウバンジャン	0.32g			
		トマトケチャップ	12.17g			
		サラダあぶら	1g		○	
		さとう	3g		○	
		こいくちしょうゆ	5g			
		ちゅうかあじ	1g			
		かたくりこ	6g		○	
		みず	30g			
	白菜の中華和え	はくさい	55g			○
		にんじん	15g			○
		ツナフレーク	4.53g	○		
		おろししょうが	1g			○
		しお	0.2g			
		さとう	2g		○	
		ごまあぶら	1.5g		○	
		こいくちしょうゆ	3.5g			
		す	4.5g			
		いりごま	1g		○	

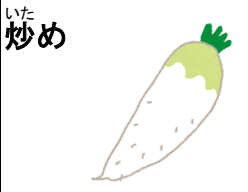
				あか	き	みどり
13日(金)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ひき肉カレー	せいはくまい	95g		○	
		とりにく	60g	○		
		りょうりしゅ	5.03g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		サラダあぶら	1g		○	
		たまねぎ	50g			○
		にんじん	40g			○
		さつまいもらんぎり	24.89g		○	
		グリンピース	2.26g			○
		こめこカレールー	15.84g			
		さとう	1.01g		○	
		トマトケチャップ	1.5g			
		ウスターソース	2.3g			
		こいくちしょうゆ	2g			
		とりがらかん	3.36g			
		コンソメ(こむぎ・にゅうなし)	1g			
		コーンスターチ	6.72g		○	
		みず	100g			
	ピクルスサラダ	だいこん	25g			○
		きゅうり	20g			○
		にんじん	10g			○
		あかピーマン	13.58g			○
		ホールコーン	2.72g			○
		す	2g			
		さとう	1g		○	
		しお	0.2g			
		コンソメ(こむぎ・にゅうなし)	0.5g			
		うすくちしょうゆ	0.5g			
		サラダあぶら	2g		○	
		みず	2.5g			
16日(月)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
	肉団子の甘辛煮	ポークチキンミートボール	58.84g	○		
		サラダあぶら	1g		○	
		たまねぎ	60g			○
		にんじん	30g			○
		ごぼうらんぎり	22.63g			○
		いたこんにゃく	27.16g		○	
		あかピーマン	23.76g			○
		ピーマン	23.76g			○
		こいくちしょうゆ	10g			
		さとう	5g		○	
		みりん	7g		○	
		とんかつソース	4.07g			
		す	2g			
		かたくりこ	2.42g		○	
		いりごま	1g		○	
	小松菜の和え物	こまつなカット	29.42g			○
		キャベツ	35g			○
		にんじん	10g			○
		ごまあぶら	1g		○	
		いりごま	1g		○	
		こいくちしょうゆ	3g			
		みりん	1g		○	
		かつおこんぶだし	0.3g			
		みず	1.5g			

エネルギー 631kcal
たんぱく質 20.0g
脂質 13.9g

エネルギー 674kcal
たんぱく質 21.8g
脂質 18.6g

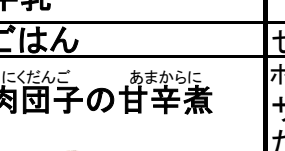
エネルギー 758kcal
たんぱく質 28.4g
脂質 18.4g

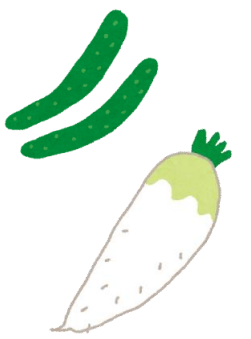
エネルギー 745kcal
たんぱく質 23.1g
脂質 20.2g



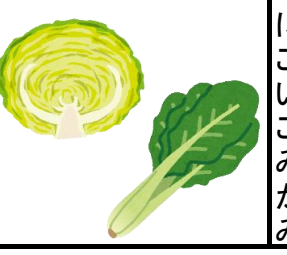




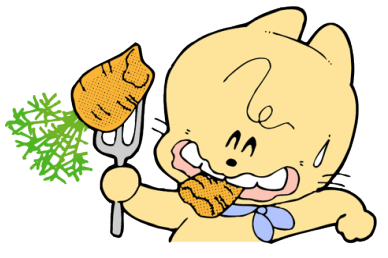








見た目が苦手かな？と思うものでも
一口挑戦してみましょう！！







＊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)はエネルギー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８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
17日(火)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ハニーバンズ	ハニーバンズ	1こ		○	
	ポトフ	ウインナースライス	40g	○		
		サラダあぶら	1g		○	
		しろワイン	4.25g			
		にんじん	30g			○
		だいこん	60g			○
		たまねぎ	60g			○
		ブロッコリー	11.31g			○
		とりがらかん	2.5g			
		パセリ	0.05g			○
		コンソメ(こむぎ・にゅうなし)	1g			
		うすくちしょうゆ	1.81g			
		しお	0.3g			
		みず	80g			
	マカロニサラダ	ホールコーン	5.43g			○
		むしいんげん	10.18g			○
		にんじん	10g			○
		マカロニ	13.58g		○	
		ささみほぐし	6.79g	○		
		うすくちしょうゆ	1.5g			
		コンソメ(こむぎ・にゅうなし)	0.3g			
		みず	1g			
		マヨネーズたまごふしょう	8.1g		○	
18日(水)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ミートスパゲッティ	スパゲティ	198g		○	
		くっつかないで	1.1g			
		みず	3.31g			
		ぶたひきにく	30g	○		
		とりひきにく	30g	○		
		サラダあぶら	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		たまねぎ	80g			○
		にんじん	40g			○
		なすらんぎり	39.61g			○
		とりがらかん	2.26g			
		はくりきこ	6.69g		○	
		トマトピューレ	32.19g			○
		トマトケチャップ	22.56g			
		あかワイン	3.97g			
		しお	0.36g			
		ウスターソース	7.2g			
		さとう	1.8g		○	
		コンソメ(こむぎ・にゅうなし)	1.2g			
	キャベツとツナのソテー	ツナフレーク	9.9g	○		
		キャベツ	45g			○
		きいろピーマン	11.14g			○
		しお	0.3g			
		こしょう	0.02g			
19日(木)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
	鶏のすき煮	とりにく	59.42g	○		
		りょうりしゅ	4.45g			
		サラダあぶら	1g		○	
		いとこんにゃく	44.57g		○	
		たまねぎ	40g			○
		にんじん	30g			○
		はくさい	34.91g			○
		ささがきごぼう	19.81g			○
		こまつなカット	9.9g			○
		かつおこんぶだし	1g			
		みりん	8g		○	
		さとう	3g		○	
		こいくちしょうゆ	10g			
	大根の浅漬け	だいこんば	27.23g			○
		だいこん	40g			○
		おろししょうが	1g			○
		こいくちしょうゆ	3g			
		りょうりしゅ	1g			
		かつおこんぶだし	0.3g			
		みず	1.5g			

エネルギー 768kcal
たんぱく質 28.5g
脂質 23.8g

				あか	き	みどり
20日(金)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
	回鍋肉	ぶたにく	60g	○		
		りょうりしゅ	9.5g			
		しお	0.4g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		サラダあぶら	2g		○	
		たまねぎ	40g			○
		キャベツ	50g			○
		にんじん	30g			○
		ピーマン	19.81g			○
		あつあげ	24.76g	○		
		テンメンジャン	12.89g			
		さとう	3g		○	
		ちゅうかあじ	1g			
		こいくちしょうゆ	5g			
		しお	1g			
		かたくりこ	2.66g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	なすの中華和え	なすらんぎり	29.71g			○
		もやし	30g			○
		あおねぎ	4.95g			○
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		さとう	3g		○	
		こいくちしょうゆ	4g			
		す	6g			
		ごまあぶら	2g		○	
		いりごま	1g		○	
24日(火)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	コッペパン	コッペパン	1こ		○	
	ボロニアステーキ	ボロニアステーキ	1こ	○		
		ケチャップ	1ふくろ			
	玉ねぎのカレー炒め	たまねぎ	60g			○
		にんじん	15g			○
		サラダあぶら	1g		○	
		こいくちしょうゆ	0.5g			
		コンソメ(こむぎ・にゅうなし)	0.3g			
		カレーこ	0.14g			
	かぼちゃスープ	かぼちゃ	20g			○
		はくさい	30g			○
		たまねぎ	30g			○
		むきえだまめ	9.05g			○
		パセリ	0.05g			○
		パンプキンピューレ	11.83g			○
		シチューフレーク	15.84g			
		しお	0.3g			
		みず	135g			

エネルギー 793kcal
たんぱく質 32.2g
脂質 25.8g

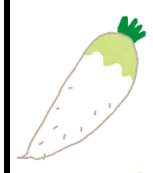
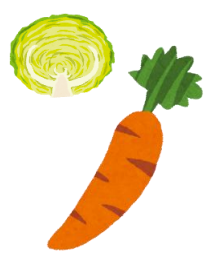
エネルギー 720kcal
たんぱく質 34.5g
脂質 22.1g

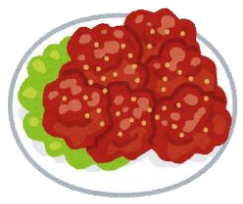
エネルギー 746kcal
たんぱく質 27.1g
脂質 26.4g

エネルギー 675kcal
たんぱく質 25.9g
脂質 17.8g



＊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)はエネルギー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。

				あか	き	みどり
25日(水)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 773kcal たんぱく質 30.2g 脂質 23.7g	ハヤシライス	せいはくまい	95g		○	
		ぶたにく	60g	○		
		あかワイン	4.27g			
		おろしにんにく	1g			○
		サラダあぶら	1g		○	
		たまねぎ	80g			○
		マッシュルームかん	18.03g			○
		さとう	4g		○	
		トマトジュース	14.25g			
		デミグラスソース	52.05g			
		コンソメ(こむぎ・にゅうなし)	1g			
		ウスターソース	6g			
		はくりきこ	4.53g		○	
		みず	40g			
	チョップドサラダ	だいこん	20g			○
		にんじん	10g			○
		キャベツ	20g			○
		むきえだまめ	6.79g			○
		あかピーマン	6.79g			○
		ホールコーン	5.43g			○
		サラダあぶら	3g		○	
		しお	0.4g			
		す	2g			
		れもんかじゅう	0.68g			○
		いりごま	1g		○	
		さとう	1g		○	
		かつおこんぶだし	1.5g			
		みず	5g			
26日(木)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
エネルギー 733kcal たんぱく質 27.3g 脂質 21.8g	おでん	ポークチキンミートボール	63.69g	○		
		じゃがいも	30g		○	
		だいこん	40g			○
		あつあげ	24.89g	○		
		いたこんにゃく	30.83g		○	
		ちくわ	18.1g	○		
		こいくちしょうゆ	5g			
		みりん	5g		○	
		さとう	3g		○	
		かつおだし	2.05g			
		かつおこんぶだし	1g			
		みず	100g			
	ほうれん草の和え物	ほうれんそう	29.42g			○
		もやし	35g			○
		にんじん	15g			○
		こいくちしょうゆ	3g			
		みりん	1g		○	
		かつおこんぶだし	0.3g			
		みず	1.5g			

				あか	き	みどり
27日(金)	ジョア	ジョアストロベリー	1ぽん	○		
	ごはん	せいはくまい	95g		○	
エネルギー 854kcal たんぱく質 37.4g 脂質 28.1g	ヤンニョムチキン	とりにく	2きれ	○		
		しお	0.5g			
		こしょう	0.05g			
		さとう	3g		○	
		りょうりしゅ	4.36g			
		ちゅうかあじ	0.7g			
		かたくりこ	20.81g		○	
		あぶら	10g		○	
		たまねぎ	8g			○
		トマトケチャップ	13g			
		コチジャン	1.69g			
		こいくちしょうゆ	4g			
		おろしにんにく	1g			○
		す	3g			
		さとう	1.5g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
		いりごま	2g		○	
		かたくりこ	0.5g		○	
		みず	1.5g			
	わかめスープ	カットわかめ	0.52g	○		
		にんじん	20g			○
		だいこん	30g			○
		こまつなカット	10.18g			○
		はくさい	26g			○
		こいくちしょうゆ	2g			
		しょうゆラーメンスープのもと	8.06g			
		ちゅうかあじ	1g			
		いりごま	0.5g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
		みず	150g			
30日(月)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
エネルギー 755kcal たんぱく質 26.6g 脂質 22.7g	ごはん	せいはくまい	95g		○	
	ハンバーグ	ポークチキンハンバーグ	1こ	○		
		いためたまねぎ	13.58g			○
		マッシュルームかん	4.47g			○
		とんかつソース	5g			
		トマトピューレ	6.79g			○
		ウスターソース	3g			
		さとう	2.8g		○	
		みず	1g			
	人参シリシリ(にんじん)	にんじん	50g			○
		ホールコーン	8.44g			○
		ツナ	7.06g	○		
		サラダあぶら	0.5g		○	
		さとう	0.94g		○	
		かつおこんぶだし	0.5g			
		うすくちしょうゆ	0.5g			
		しお	0.1g			
	みそ汁(しる)	たまねぎ	30g			○
		じゃがいも	22.2g		○	
		こまつなカット	9.4g			○
		うすあげ	9.05g	○		
		あかみそ	12g	○		
		しろみそ	3g	○		
		かつおだし	1.9g			
		かつおこんぶだし	1g			
		みず	150g			



しゅうかくの秋(あき)です

