

鶏の唐揚げに
あますっぱい
南蛮ダレが
かかっている
ので、自分で
マヨネーズを
かけて食べて
ください♪

11日のシチュー
と、
26日のみそ汁
にはいっている
さつまいもは、
八尾市の生活介
護事業所「しき
ファーム」から
納品いただく予
定です。
高等部が連携し
て育てている白
菜と大根も冬に
登場します。
お楽しみに！



日・ 曜日	おはし の日	のみもの	デザート ふりかけ など	こんだて名	血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー (Kcal) 小1~4 小5~6 中高生
2・月				ごはん		はいが米			531
				すどり	とり肉	ごま油、かたくり粉、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、しょうが	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ、鷹が らだし、ケチャップ、みりん	584
				はるさめスープ		はるさめ、ごま油	はくさい、にんじん、にら、干しいだけ	とりがら、中華だし、塩、しょうゆ、酒、 こしょう	637
4・水				ごはん		はいが米			484
				さけのしおやき	さけ			塩	532
				きゅうりとだいこんのさっぱりあえ		ごま油	だいこん、きゅうり、しょうが	砂糖、塩、酢、しょうゆ	581
				こまつなのみそしる	とうふ、みそ		こまつな、にんじん、えのき	かつおこんぶだし	
5・木			マヨネーズ 	コッペパン		コッペパン			676
				チキン南蛮 <small>なんぼん</small>	とり肉	油、かたくり粉、エッグケアマヨ ネーズ		酒、塩、こしょう、砂糖、しょうゆ、酢	744
				ハムとやさいのサラダ	ハム	オリーブ油	こまつな、にんじん、もやし、きゅうり、オニオンソテー	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	811
				ABCマカロニのスープ	ウインナー	ABCマカロニ	玉ねぎ、にんじん、だいこん、コーン	塩、こしょう、しょうゆ、とりがらだし	
6・金				ごはん		はいが米			582
				ぶたのかくに	ぶたばら肉		だいこん、しょうが	酒、みりん、黒砂糖、砂糖、しょうゆ、か つおこんぶだし	640
				はくさいのゆずびたし			はくさい、にんじん、えのき、ゆず	かつおこんぶだし、砂糖、塩、しょうゆ、 みりん	698
9・月				あつあげキムチ <small>どん</small> 丼	ぶたひき肉、あつあげ、赤みそ	はいが米、かたくり粉、油	玉ねぎ、しょうが、にんにく、はくさい、はくさいキムチ、 もやし	酒、みりん、砂糖、塩、こしょう、しょう ゆ、とりがらだし、テンメンジャン	576 633 760
				わかたまスープ	わかめ、たまご	ごま油、じゃがいも、かたくり粉	だいこん、白ねぎ、しょうが	鷹がらだし、中華だし、塩、こしょう、 しょうゆ、酒、みりん	
10・火				ごはん		はいが米			544
				れんこんのはさみあげ	れんこんのはさみ揚げ(冷凍)	油			598
				ほうれんそうのかつおあえ	かつおぶし		ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし	しょうゆ、みりん、砂糖、酒	653
				さつまいものみそしる	みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、こまつな	かつおこんぶだし	
11・水				ごはん		はいが米			535
				さわらのもみじやき	さわら、みそ	マヨネーズ	にんじん	みりん	589
				きりぼしだいこんのにももの	あぶらあげ		きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、砂糖、みりん、かつおこんぶだ し	642
				ふのおすまし	ふ		はくさい、たまねぎ、えのき	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ	
12・木				メロンパン		メロンパン			690
				グリルチキンカレー味 <small>あじ</small>	とり肉		にんにく	白ワイン、塩、こしょう、ソース、ケ チャップ、カレー粉、しょうゆ	759
				マカロニサラダ	ハム	マカロニ、エッグケアマヨネーズ	きゅうり、にんじん	塩、こしょう、酢、砂糖	828
				きのことウインナーのスープ	ウインナー		玉ねぎ、エリンギ、しめじ、えのき、コーン、パセリ	とりがらだし、塩、こしょう、しょうゆ、 コンソメ	
13・金				にくうどん	ぶた肉、ぎゅう肉	うどん	玉ねぎ、にんじん、白ねぎ、しょうが	かつおこんぶだし、塩、みりん、黒砂糖、 しょうゆ、酒	391 430 469
				やさいのごまあえ	あぶらあげ	練りごま、ごま	キャベツ、こまつな、きゅうり、もやし	しょうゆ、みりん、砂糖	



11月のこんだて(後半)



八尾市の
生活介護事業所
「しきファーム」から
納品いただいた
さつまいもです。



イギリスの こんだて

イギリスでは
じゃがいもが
国民食といわれる
ほど食べられて
いるので、
ツナと和えて
チーズ焼きに
しました。

スコッチブ羅斯は、
イギリスの中の
スコットランドの
伝統的な料理で、
肉や野菜、押し麦を
入れてコトコト煮た
シンプルな
やさしい味の
スープです。

日・ 曜日	おはし の日	のみもの	デザート ふりかけ など	こんだて名	血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー (Kcal) 小1~4 小5~6 中高職
16・ 月				ごはん		はいが米			521
				和風ハンバーグ	ハンバーグ	かたくり粉	しょうが	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	573
				ブロッコリーのしおこんぶあえ	しおこんぶ		ブロッコリー、もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ、みりん	625
				とんじる	ぶた肉、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、白ねぎ	かつおこんぶだし、酒	
17・ 火				こくとうパン		こくとうパン			577
				秋野菜の豆乳シチュー	とり肉、豆乳、白いんげんペースト	さつまいも、米粉	玉ねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、ほうれんそう	とりがら、白ワイン、塩、こしょう、アレルギーフリーシチューフレーク	635
				ツナサラダ	ツナ		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	砂糖、こしょう、酢、しょうゆ、塩	692
18・ 水				ごはん		はいが米			561
				さばのごまだれやき	さば	練りごま		塩、砂糖、酒、しょうゆ	617
				ひじきとだいずのにももの	ひじき、だいず、あぶらあげ		にんじん、さやいんげん、ごぼう	しょうゆ、砂糖、みりん、酒、かつおこんぶだし	673
				きゃべつのみそしる	みそ		キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ	かつおこんぶだし	
19・ 木				ごはん		はいが米			561
				とりすき	とり肉、あつあげ、すき焼き麩		ちんげんさい、玉ねぎ、にんじん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、かつおこんぶだし	617
				じゃがいものみそしる	みそ、わかめ	じゃがいも	はくさい、にんじん	かつおこんぶだし	673
20・ 金				ごはん		はいが米			522
				にくだんごとやさいの甘酢煮	肉だんご	じゃがいも、ごま油、かたくり粉	にんじん、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、だけのこと、ブロッコリー	酒、砂糖、しょうゆ、酢、ケチャップ、中華だし、とりがらだし	574
				ちんげんさいのちゅうかスープ	とうふ	ごま油	ちんげんさい、だいこん、にんじん、しょうが	塩、しょうゆ、中華だし、とりがらだし	626
24・ 火				やきにくどん	ぎゅう肉	はいが米、油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、ピーマン、セロリ、しょうが	砂糖、塩、しょうゆ、ケチャップ、ソース	563 619 675
				きりぼしだいこんのみそしる	みそ		きりぼしだいこん、こまつな、にんじん、しめじ	かつおこんぶだし	
25・ 水				チキンカレーライス	とり肉	はいが米、油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマトピューレ、にんにく、しょうが	赤ワイン、とりがらだし、カレールー、ソース、ケチャップ、カレー粉	613 674 735
				かいそうサラダ	チキンハム、かいそうミックス	オリーブ油	もやし、きゅうり、にんじん、コーン	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	
26・ 木				ごはん		はいが米			516
				アジフライ	アジフライ(冷凍)	油			568
				こうやどうふのふくめに	こうやどうふ		にんじん、干しいたけ	かつおこんぶだし、砂糖、塩、しょうゆ、みりん	778
				はくさいのみそしる	みそ		だいこん、にんじん、はくさい、しめじ	かつおこんぶだし	
27・ 金				コッパパン		コッパパン			540
				じゃがいもとツナのチーズやき	チーズ、ツナ	じゃがいも	玉ねぎ	塩、黒こしょう	594
				スコッチブ羅斯	とり肉、ベーコン	おおむぎ、オリーブ油	玉ねぎ、だいこん、白ねぎ、にんじん、セロリー	白ワイン、とりがらだし、塩、こしょう、しょうゆ	648