

11月 こんだてひょう

校内発第 231 号
令和8年10月28日

大阪府立富田林支援学校（給食室）

日	主食	牛乳	おかず	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
2 月	ごはん	○	豚肉と切り干しのピリ辛炒め ★かきたま汁 ふりかけ	こめ あぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん にんにく きりぼしだいこん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ はねぎ	621 kcal	切り干し大根は、冬の寒さと乾燥した気候を利用して作られる昔ながらの保存食です。干すことでうま味が増し、栄養もギュッとつまっています。
4 水	ごはん	○	こいわしのからあげ ひじきの煮物 里芋のすまし汁	こめ あぶら さとう ふ さといも	いわし だいず あぶらあげ ひじき とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん **みずな**	595 kcal	里芋は親芋の周りに子芋、そして孫芋とひとつの芋からたくさんの芋ができます。子孫繁栄の縁起物として、お正月の料理に使われます。
5 木	かぶらごはん	○	塩ちゃんこ鍋 ★ごぼうサラダ	こめ あぶら ごま しらたき ごまドレッシング	ちりめんじゃこ とりにく にくだんご とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	かぶ キャベツ しめじ もやし にら　にんにく しょうが　にんじん ごぼう　**きゅうり**	671 kcal	塩ちゃんこ鍋は、寒い季節にぴったりの鍋料理です。にんにく、しょうがを効かせた温かいお出汁に、肉や野菜のうま味がたっぷり溶け込んでいます。
6 金	さつまいもパン	○	バーベキューチキン ★温野菜 ★コンソメスープ	さつまいもパン	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ りんご にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ マッシュルーム	630 kcal	温野菜は、にんじん、大根、ブロッコリーを蒸してやわらかく仕上げています。素材のおいしさを味わってください。
9 月	ごはん	○	厚揚げのすき焼き ゆず大根	こめ ふ しらたき さとう	あつあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい ねぎ だいこん ゆず	618 kcal	11～12月頃にかけて収穫されるゆずは、さわやかな香りが特徴の柑橘です。ゆずの香りを楽しみながら、旬の大根をおいしく味わいましょう。
10 火	ごはん	○	★鮭の塩焼き にらのツナ和え ★赤だし	こめ さとう あぶら ごま ふ	さけ ツナ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にら もやし だいこん にんじん	573 kcal	赤だしはお寿司屋さんで出てくるような色の濃いみそ汁で、深いコクとうま味が味わえます。いつものみそ汁とは少し違った風味を楽しんでください。
11 水	中華丼	○	茎わかめのきんぴら 焼き芋	こめ かたくりこ しらたき さとう あぶら ごま **さつまいも**	ぶたにく かまぼこ くきわかめ ぎゅうにゅう	きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい	625 kcal	焼きいもに使うさつまいもは、富田林のサバーファームから届けてもらう予定です。甘い焼き芋を作るポイントは、低めの温度でゆっくり火を通すことです。
12 木	ごはん	○	★とんかつ ボイルキャベツ ★なすのみそ汁	こめ あぶら	とんかつ とうふ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ **なす** たまねぎ にんじん	640 kcal	今日のなすは富田林産で、卒業生が働いている農園から届けてもらいます。富田林は農業が盛んで、なすやきゅうりの生産量は、大阪府内でもトップクラスです。
13 金	★きのこ スパゲッティ	○	★コーンスープ 梨ランスゼリー	スパゲッティ あぶら さとう コーンスターチ なしランスゼリー	とりにく とうにゅうバター ぎゅうにゅう	しめじ まいたけ エリンギ にんじん きりぼしだいこん にんにく **こまつな**　たまねぎ とうもろこし	612 kcal	デザートは、梨とラフランスのピューレをミックスしたゼリーです。梨は夏の終わりから秋にかけて、ラフランスは秋から冬にかけて旬を迎えます。
16 月	秋野菜カレー	○	じゃこサラダ	こめ さつまいも あぶら さとう	とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	なす たまねぎ かぼちゃ しめじ キャベツ にんじん ブロッコリー	626 kcal	サラダに入っている小さな魚は、ちりめんじゃこです。ちりめんじゃこは、イワシの稚魚を塩水でゆでて、乾燥させたものです。

※献立は材料などの都合により変更することがあります。ご了承ください。
※マヨネーズは、卵不使用のエッグケアマヨネーズを使用しています。

地産地消

南河内産食材　食材名に下線があるものが南河内産です

きゅうり、さつまいも、なす(富田林市)、
水菜、小松菜(河南町)



リクエスト給食

★マークがついたものは、リクエストメニューです。
今月は高等部のリクエスト！自分のリクエストは入っているかな？





11月 こんだてひょう



日	主食	牛乳	おかず	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
17 火	ごはん	○	カレイのもみじ焼き もやしナムル ★根菜汁	こめ マヨネーズ ごま あぶら さつまいも	カレイ とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう はねぎ	600 kcal	紅葉のシーズンですね。もみじ焼きは、秋の赤く染まったモミジをイメージしています。赤っぽい色は、マヨネーズとにんじんをまぜて出しています。
18 水	★キムチチャーハン	○	ビーフンスープ ぶどうヨーグルト	こめ ビーフン あぶら	たまご ぶたにく ぶどうヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさいキムチ チンゲンサイ だいこん ねぎ にんじん	615 kcal	高等部リクエストのキムチチャーハンです。辛い物が苦手な人もおいしく食べられるように辛さを調整しています。
19 木	ごはん	○	★ヤンニョムチキン 白菜のおかか和え わかめスープ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	とりにく かつおぶし わかめ とうふ ぎゅうにゅう	にんにく はくさい こまつな にんじん たまねぎ はねぎ	686 kcal	ヤンニョムチキンは、韓国で親しまれている料理です。揚げた鶏肉に、にんにくとコチュジャンの風味を効かせた甘辛いタレをからめて作ります。
20 金	★黒糖パン		★ポークシチュー ★コーンサラダ ★アシドミルク	こくとうパン じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく アシドミルク	たまねぎ しめじ にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし レモン	721 kcal	黒糖は、さとうきびのしぼり汁を煮つめて作られます。独特な風味と深いコクのある甘さが特徴です。
和食の日 メニュー 24 火	ごはん	○	鰆のゆず風味 白菜の煮浸し かぼちゃのみそ汁	こめ かたくりこ あぶら さとう	さわら あぶらあげ かつおぶし とうふ みそ ぎゅうにゅう	ゆず はくさい こまつな にんじん たまねぎ かぼちゃ はねぎ	656 kcal	鰆は、名前に「春」の字が入る魚ですが、冬の時期にも脂がのっておいしくなります。油でカラッと揚げ、ゆずの香りがするタレをかけて、さっぱり食べやすく仕上げました。
25 水	ごはん	○	★マーボー豆腐 バンバンジーサラダ ★みかん	こめ あぶら さとう かたくりこ	とうふ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん みかん	636 kcal	秋から冬にかけて旬を迎えるみかん。たくさんあるみかんの種類の中でもよく食べられるのが「温州みかん」です。温州みかんは、日本の鹿児島県が発祥といわれています。
26 木	★鶏そぼろ丼	○	うちこみ汁	こめ さとう うどん	とりにく たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが さやいんげん しいたけ だいこん にんじん はねぎ	614 kcal	うちこみ汁は、香川県の郷土料理です。冬の寒い日に、たっぷりの季節の野菜とうどんを入れて煮込んだ汁物です。食べると体が温まりますよ。
27 金	コッペパン	○	ポークビーンズ ★マカロニサラダ ★いちごジャム	コッペパン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	しろいんげんまめ きんときまめ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト きゅうり いちごジャム	672 kcal	ポークビーンズには、2種類の豆が入っています。苦手な人が多い豆ですが、食べなれてほしい食べ物のひとつです。豆には食物せんいが豊富に含まれています。
29 日	チキンライス		ポテトチャウダー スイートポテト 野菜ジュース	こめ じゃがいも コーンスターチ さつまいも さとう はちみつ ごま	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ とうもろこし やさいジュース	601 kcal	今日は小中学部の学習発表会ですね。練習の成果を出し切って楽しい思い出になるよう応援しています。

※献立は材料などの都合により変更することがあります。ご了承ください。
※マヨネーズは、卵不使用のエッグケアマヨネーズを使用しています。

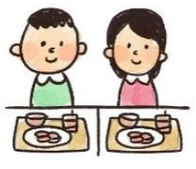
地産地消

南河内産食材　食材名に下線があるものが南河内産です

きゅうり、はねぎ(富田林市)、
小松菜(河南町)

給食室ブログ

毎日の給食を写真で紹介しています。



こちらをクリック↑