保護者様

藤　支　発　519号
令和８年　10月　29日
大阪府立藤井寺支援学校
校　長　古川　綾子

１１月のこんだて（後半）

日・曜日	主食（黄）	牛乳（赤）	デザート	おかず	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 小学部 中高等部（kcal）
16・月			ミルメーク（ココア）	すどり	とり肉	ごま油、かたくり粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、干ししいたけ	みりん、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ、ケチャップ、酢、とりがら	558
				はるさめスープ	ベーコン	はるさめ	キャベツ、もやし、にんじん、にら、しょうが	とりがら、酒、塩、こしょう、しょうゆ	670
17・火				やきとりどん	とり肉	米、油、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、たけのこ	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	577
				かきたまじる	たまご	かたくり粉	だいこん、こまつな、たまねぎ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	692
18・水				チキンピラフ	とり肉	バター、オリーブ油	たまねぎ、にんじん、とうもろこし缶	塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン、コンソメ	573
				かぼちゃのシチュー	牛乳、ベーコン	バター、米粉	かぼちゃ、かぼちゃペースト、たまねぎ、しめじ、にんじん	コンソメ、塩、こしょう	688
19・木				にくだんごのチリソースに	肉だんご	じゃがいも、油、かたくり粉	たまねぎ、しょうが、にんにく、えだまめ	とりがら、砂糖、しょうゆ、ケチャップ、塩、トウバンジャン	609
				はくさいのちゅうかスープ	ぶた肉、とうふ	ごま油	はくさい、にんじん、にら	とりがら、酒、塩、しょうゆ	731
「和食の日」こんだて 20・金				むぎごはん		米、大麦			556
				とりのねぎみそやき	とり肉、みそ	ごま	ねぎ、しょうが、にんにく	酒、みりん、砂糖	667
				キャベツのゆかりあえ			キャベツ、にんじん	かつおだし、しょうゆ、みりん、ゆかり	
				しろなのおすまし	とうふ、あぶらあげ	かたくり粉	おおさかしろな、にんじん、だいこん	塩、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	
24・火				さけのちゃんちゃんやき	さけ、みそ	バター	キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん	酒、みりん、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ	535
				こうやどうふのけんちんじる	高野どうふ	ごま油、かたくり粉	だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、まいたけ	酒、塩、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	642
25・水				しろいマーボーどうふ	とうふ、ぶた肉	かたくり粉、ごま油	たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、しょうが、にんにく	トウバンジャン、塩こうじ、こしょう、しょうゆ、砂糖、酒、とりがら	575
				ちんげんさいのちゅうかスープ	とり肉	ごま油	ちんげんさい、もやし、にんじん	塩、しょうゆ、酒、とりがら	690
26・木		ジョア（ストロベリー）		ガパオライス　高等部1位	とりひき肉	ごま油	たまねぎ、しょうが、にんにく、乾燥バジル、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、レモン汁	かき油、トウバンジャン、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう、酒、とりがら	492
				ビーフンスープ	ぶた肉	ビーフン、ごま油	はくさい、もやし、にんじん、しょうが	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	590
27・金	さつまいもパン			じゃがいもチーズやき　中学部2位	チーズ、ツナ	じゃがいも	たまねぎ	塩、黒こしょう	610
				スコッチブロス	とり肉、ベーコン	大麦、オリーブ油	たまねぎ、だいこん、にんじん、セロリー、白ねぎ	とりがら、酒、塩、こしょう、しょうゆ	732
30・月				とりそぼろ	とりひき肉	油	しょうが、にんじん	酒、砂糖、しょうゆ	671
				きりぼしだいこんのにもの	ぶた肉、ちくわ		きりぼしだいこん、にんじん、干ししいたけ	みりん、砂糖、しょうゆ、かつおこんぶだし	805
				さつまいものみそしる	みそ、油あげ	さつまいも	はくさい、えのきたけ	かつおこんぶだし	

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。