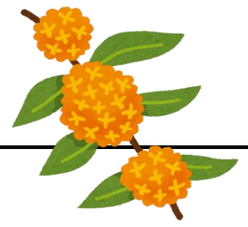
保護者さま



11月 学校給食献立表

大阪府立生野支援学校

11月の給食目標「正しく配膳をしよう」



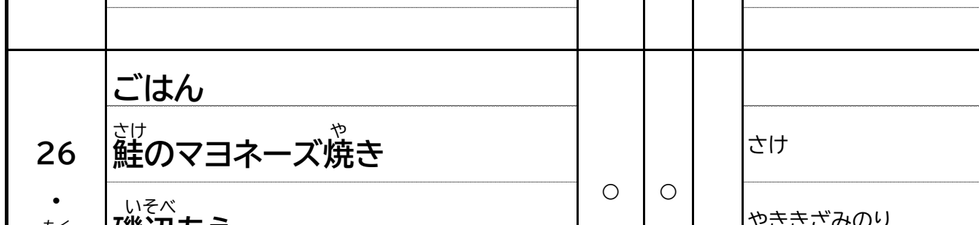
日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤（血や肉をつくる）	黄（熱や力のもとになる）	緑（からだの調子をととのえる）	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2・月	ごはん	○	○			こめ			709 kcal
	ぶた肉とさつまいもの甘辛煮				ぶたひれにく	さつまいも,さとう,こめあぶら	れんこん	みりん,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,さけ	31.2 g
	小松菜とささみのからし和え				とりささみ	さとう	こまつな,もやし,にんじん	うすくちしょうゆ,みりん,からし	16.0 g
	かぶとしめじのすまし汁				とうふ		しめじ,かぶ,にんじん	しお,うすくちしょうゆ,だしこんぶ,かつおだし	2.4 g
4・水	ガパオライス（セルフまぜごはん）	○		○	とりひきにく	こめ,さとう,こめあぶら,かたくりこ	たまねぎ,パプリカ(あか),ピーマン,たけのこ,れんこん,にんにく	バジル,ちゅうかだし,こいくちしょうゆ,さけ	728 kcal
	カレー焼きじゃが					じゃがいも,こめあぶら		しお,カレーこ	30.7 g
	わかめスープ				ベーコン,わかめ,とうふ	ごまあぶら	みずな,ほししいたけ,しろねぎ	しお,こしょう,うすくちしょうゆ,とりがら,ちゅうかだし	21.3 g 2.5 g
5・木	ごはん（高3フローライト班 考案メニュー）	○		○		こめ			837 kcal
	フライドチキン				とりにく	かたくりこ,なたねあぶら		しろワイン,うすくちしょうゆ,しお,カレーこ,ガーリック,パプリカ,オールスパイス,くろこしょう	29.4 g
	焼きとうもろこし風のオリーブソテー				あおのり	オリーブオイル	とうもろこし,にんにく	こいくちしょうゆ,しお,こしょう	26.5 g
	野菜スープ				ロースハム,わかめ	じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,にんじん	とりがら,コンソメ,しお,うすくちしょうゆ,こしょう	2.6 g
	かぼちゃプリン					かぼちゃプリン			
6・金	牛めし（セルフまぜごはん）	○		○	ぎゅうにく	こめ,ごまあぶら,さとう	たけのこ,にんじん,ごぼう,しめじ,しょうが	うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,みりん	720 kcal
	にんじんツナみそマヨ和え				ツナフレーク、こめみそ	エッグケアマヨネーズ➡たまごをつかっていないマヨネーズ,さとう	にんじん	みりん,うすくちしょうゆ	29.3 g
	キャベツのすまし汁				とりにく,あつあげ		キャベツ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ	さけ,しお,うすくちしょうゆ,かつおだし,だしこんぶ	24.7 g 2.7 g
9・月	ごはん	○	○			こめ			758 kcal
	肉じゃが				ぎゅうにく	じゃがいも,こめあぶら,さとう	いとこんにゃく,たまねぎ,にんじん,さんどまめ	さけ,みりん,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,かつおだし,だしこんぶ	29.8 g
	キャベツとわかめのごま酢和え				わかめ	さとう,しろごま	キャベツ,きゅうり	しお,す,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ	20.2 g
	いくのしえん味付けのり				あじつけのり				2.4 g
10・火	ポパイもおどろく！爆食そぼろ飯3（ほうれんそうとりそぼろごはん）（高3フローライト班 考案メニュー）	○		○		こめ			747 kcal
	ジャーマンポテト				とりひきにく,ひじき	さとう,しろごま,こめあぶら	ほうれんそう,にんじん,しょうが	こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,みりん,さけ	27.0 g
	ぶた肉とせんぎり野菜のスープ				ウィンナー	じゃがいも,オリーブオイル	たまねぎ,パセリドライパセリ	コンソメ,マスタード	22.8 g
	豆乳プリンタルト				ぶたにく	とうにゅうぷりんたると	キャベツ,たまねぎ,にんじん	しろワイン,とりがら,コンソメ,しお,うすくちしょうゆ,こしょう,水	2.3 g
11・水	ごはん	○	○			こめ			754 kcal
	ぶりのしょうゆだれかけ				ぶり	さとう,かたくりこ	しょうが	しお,さけ,こいくちしょうゆ,みりん,かつおだし,だしこんぶ	33.8 g
	切り干し大根の炒め煮				うすあげ	こめあぶら,さとう	せんぎりだいこん,にんじん,さんどまめ	みりん,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,かつおだし,だしこんぶ	24.7 g
	雷汁（セルフまぜごはん）				とうふ,こめみそ	さといも,ごまあぶら	つきこんにゃく,だいこん,ごぼう,にんじん,あおねぎ	だしこんぶ,かつおだし	2.7 g
12・木	炊き込みごはん	○		○	とりにく,うすあげ	こめ,さとう	にんじん,ごぼう,ほししいたけ,つきこんにゃく	かつおだし,だしこんぶ,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,さけ,みりん	712 kcal
	米粉のたこ焼き（ソース）					なたねあぶら		こめこのたこやき,とんかつそーす	24.9 g
	おおさかしろ菜のすまし汁				あつあげ	かたくりこ	おおさかしろな,にんじん,えのきたけ	うすくちしょうゆ,さけ,みりん,しお,だしこんぶ,かつおだし	21.2 g 2.8 g
13・金	メロンパン	○		○		メロンパン			818 kcal
	とり肉のパプリカ風味焼き				とりにく			しお,こしょう,しろワイン,うすくちしょうゆ,パプリカ,ガーリック	38.5 g
	ポークビーンズ（ラッキーにんじん）				カットベーコン,ぶたにく,だいず,ひよこまめ	じゃがいも,こめあぶら	たまねぎ,にんじん,さんどまめ,にんにく,ダイストマト	トマトケチャップ,ウスターソース,あかワイン,とりがら,しお,こしょう	34.7 g
	キャベツと人参のソテー					オリーブオイル	キャベツ,にんじん	しお,こしょう	2.9 g

＊材料高乳糖の都合により献立を変更する場合もあります。

＊表示している栄養価（エネルギー・たんぱくしつ・ししつ・食塩相当量）は中学部・高等部の値です。小学部1～3年はその約7割の量、小学部4～6年は約8割の量となっています。

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤（血や肉をつくる）	黄（熱や力のもとになる）	緑（からだの調子をととのえる）	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16・月	ごはん					こめ			769 kcal
	変わり麻婆豆腐	○		○	とうふ,ぶたひきにく	こめあぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ	たまねぎ,えのきたけ,パプリカ(あか),しろねぎ,しょうが,にんにく,たけのこ	トウバンジャン,さけ,しおこうじ,うすくちしょうゆ,とりがら	28.3 g
	中華コーンスープ					かたくりこ,ごまあぶら	とうもろこし,チンゲンサイ,しろねぎ	しお,こしょう,うすくちしょうゆ,ちゅうかだし,とりがら	19.9 g
	みかん						みかん		2.0 g
17・火	ごはん					こめ			851 kcal
	鯨のたつた揚げ(わもうソース)	○		○	くじら	かたくりこ,なたねあぶら,さとう,エッグケアマヨネーズ➡たまごをつかっていないマヨネーズ	しょうが,にんにく	さけ,こいくちしょうゆ,トマトケチャップ	36.8 g
	えのきとキャベツの梅肉あえ					しろごま,さとう	えのきたけ,キャベツ	さけ,こいくちしょうゆ,みりん,かつおだし,だしこんぶ,ねりうめ	20.8 g
	さつま汁				とりにく,こめみそ	さつまいも	だいこん,にんじん,つきこんにゃく,あおねぎ	さけ,だしこんぶ,かつおだし	2.6 g
	梅ゼリー					うめぜりー			
18・水	ごはん					こめ			718 kcal
	焼き鯖おろしがけ	○	○		さば		だいこん,みつば,えのきたけ	しおこうじ,さけ,うすくちしょうゆ,みりん,かつおだし,だしこんぶ	33.1 g
	具だくさんみそ汁				うすあげ,こめみそ		だいこん,にんじん,かぼちゃ,しめじ,あおねぎ	だしこんぶ,かつおだし	22.1 g
	いくのしえん味付けのり				あじつけのり				2.5 g
19・木	ごはん(すくなめ)	○	○			こめ			716 kcal
	肉うどん				ぎゅうにく,うすあげ	うどん,さとう,こめあぶら,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,あおねぎ	こいくちしょうゆ,みりん,さけ,しお,うすくちしょうゆ,かつおだし,だしこんぶ,にぼし	28.9 g
	4色きんぴら					ごまあぶら,さとう,しろごま	にんじん,ごぼう,パプリカ(きいろ),ピーマン,いとこんにゃく	こいくちしょうゆ,みりん,かつおだし,だしこんぶ	20.2 g
	ミニすりおろしりんごゼリー					りんごぜりー			2.1 g
20・金	コッペパン	○		○		コッペパン			702 kcal
	とり肉のコック・オ・ヴァン				とりにくベーコン	さとう,オリーブオイル	たまねぎ,マッシュルームスライス,にんにく,ダイストマト	ローレル,あかワイン,トマトケチャップ,ウスターソース,しお,くろこしょう,コンソメ,とりがら	33.4 g
	★マッシュポテト				★ぎゅうにゅう	じゃがいも,★バター		しお	27.3 g
	レタスのスープ				ぶたにく		レタス,たまねぎ,にんじん,えのきたけ	コンソメ,しお,こしょう,うすくちしょうゆ,とりがら	2.9 g
24・火	ごはん	○	○			こめ			758 kcal
	とり肉の塩麹焼き				とりにく			しおこうじ,さけ	36.5 g
	白菜のゆず風味すまし汁				ぶたにく,とうふ	かたくりこ	はくさい,だいこん,にんじん	ゆずかじゅう,しお,うすくちしょうゆ,さけ,みりん,だしこんぶ,かつおだし	22.6 g
	エコ昆布と大豆の甘辛煮				だいず,ちりめんじゃこ,いとかつお	さとう		だしこんぶ,さけ,す,みりん,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ	2.4 g
25・水	ごはん	○	○			こめ			728 kcal
	肉団子の酢豚風					なたねあぶら,ごまあぶら,さとう,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,たけのこ,ピーマン,パプリカ(あか),ほししいたけ,しょうが	にくだんご,こいくちしょうゆ,トマトケチャップ,さけ,す,ちゅうかだし	27.2 g
	わかめと水菜の中華スープ				やきぶた,わかめ	ごまあぶら,かたくりこ	えのきたけ,みずな,しょうが	しお,こしょう,うすくちしょうゆ,さけ,ちゅうかだし,とりがら	22.3 g
									2.7 g
26・木	ごはん	○	○						730 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き				さけ	エッグケアマヨネーズ➡たまごをつかっていないマヨネーズ,さとう,かたくりこ	たまねぎ,にんにく	さけ,しお,こしょう,こいくちしょうゆ	32.1 g
	磯辺あえ				やききざみのり	しろごま	キャベツ,ほうれんそう	こいくちしょうゆ,みりん,かつおだし,だしこんぶ	24.1 g
	とり肉と大根のすまじ汁				とりにく,うすあげ	かたくりこ	だいこん,にんじん,あおねぎ,しょうが	さけ,しお,うすくちしょうゆ,だしこんぶ,かつおだし	2.1 g
27・金	ごはん	○	○			ごはん			799 kcal
	ぶた肉のしょうが焼き				ぶたにく	さとう,こめあぶら	たまねぎ,ピーマン,にんじん,しょうが	さけ,みりん,こいくちしょうゆ	34.3 g
	さつまいもの甘蜜かけ					さつまいも,こめあぶら,さとう,みずあめ		しお,こいくちしょうゆ	22.7 g
	白菜のみそ汁				うすあげ,とうふ,こめみそ		はくさい,にんじん,えのきたけ	だしこんぶ,かつおだし	2.5 g
30・月	ごはん	ジョア		○		こめ			805 kcal
	まろやかトマトチキンカレー				とりにく,こくりーむ	オリーブオイル,じゃがいも,さとう,はちみつ	たまねぎ,ソテードオニオン,にんにく,しょうが,ダイストマト	カレーこ,あかワイン,カレーフレーク,カレールウ,トマトケチャップ,こいくちしょうゆ,ウスターソース,とりがら,しお,こしょう	27.4 g
	大根レモンサラダ				ロースハム	さとう,オリーブオイル	だいこん,きゅうり,にんじん,レモンかじゅう	こしょう,しお,うすくちしょうゆ,す	17.6 g
									2.5 g

＊「★」は除去食対応献立です。



だいこん、はくさい、れんこん、みずな、ほうれんそう
かぶ、さつまいも、みかん、りんご、かき　など