

11月のこんだて

表上: 11/4～11/9 表下:11/10～11/16
裏上:11/17～11/24　裏下:11/25～11/27
まで記載しています。

木の葉も色づき、秋が深まってきました。

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みも

強くなってきました。風邪をひかないように

食事をとって体力・免疫力をつけましょう。

そして冬場になるとノロウイルスのシーズンです。

しっかりと手洗いをしましょうね。

※休校や材料搬入業者の事情等により、献立や食材の変更が生じる場合があります。

※乳製品は★のマークをつけています。

※栄養価　中学部高等部のエネルギー量を記載しています。中学部高等部が１に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割です。

吹支内第3-7号
令和8年10月26日
大阪府立吹田支援学校

11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月9日(月)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【鶏丼】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
鶏もも肉	【ささみの塩天ぷら】	【キャベツシュウマイ】	【カレー豚じゃが】
鶏むね肉（皮付き）	鶏ささみ肉	豚ミンチ肉	豚もも肉
にんじん	塩	白ねぎ	米油
キャベツ	こしょう	しょうが	糸こんにゃく
玉葱	かたくり粉	塩	じゃがいも
米油	米揚げ油	こしょう	玉葱
さとう	【れんこんのきんぴら】	かたくり粉	にんじん
こいくちしょうゆ	焼きちくわ	こいくちしょうゆ	さんどまめ（冷凍）
みりん	れんこん（水煮）	料理酒	かつお昆布だし
白ごま	さんどまめ（冷凍）	ごま油	だし昆布
ごま油	にんじん	キャベツ	削り節
【ほうれん草ともやしのレモンナムル】	米油	グリンピース(冷凍)	こいくちしょうゆ
ほうれんそう	こいくちしょうゆ	【ビーフンとチンゲン菜のスープ】	うすくちしょうゆ
もやし	さとう	ベーコン	さとう
にんじん	みりん	ビーフン	料理酒
うす揚げ	料理酒	にんじん	みりん
こいくちしょうゆ	ごま油	干し椎茸	カレー粉
さとう	白ごま	チンゲン菜	かたくり粉
みりん	【青菜のみそ汁】	塩	【じゃこ豆】
レモン汁	こまつな	こしょう	大豆（水煮）
ごま油	玉葱	うすくちしょうゆ	米揚げ油
白ごま	とうふ	料理酒	ちりめんじゃこ
	にんじん	みりん	こいくちしょうゆ
	かつお昆布だし	とりがらだし	さとう
	だし昆布	とりガラ	みりん
	削り節	かたくり粉	白ごま
	みそ		
748kcal	699kcal	719kcal	803kcal

11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月16日(月)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【豚キムチ丼】	【ケチャップライス】	【野菜たっぷりキーマカレー】	【ごはん】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
【ふりかけ（やさい）】	豚もも肉	塩	豚ミンチ肉	【ユーリンチー】
やさしいふりかけ（いろいろやさい）	ごぼう	こしょう	玉葱	鶏もも肉
【鶏肉のしょうが焼き】	にんじん	ウインナー	にんじん	にんにく
鶏もも肉	はくさい(キムチ漬け)	玉葱	なす	しょうが
しょうが	白ねぎ	にんじん	れんこん（水煮）	こいくちしょうゆ
料理酒	青ねぎ	グリンピース(冷凍)	ホールコーン（冷凍）	料理酒
こいくちしょうゆ	さとう	チキンコンソメ	にんにく	かたくり粉
さとう	こいくちしょうゆ	トマトケチャップ	米油	米粉
みりん	料理酒	オリーブ油	チキンコンソメ	米揚げ油
【さつまぶた汁】	みりん	【タンドリーチキン】	トマトケチャップ	白ねぎ
豚もも肉	ごま油	鶏もも肉	ウスターソース	さとう
さつまいも	白ごま	トマトケチャップ	塩	醸造酢
だいこん	トウバンジャン	濃厚ソース	ﾊｳｽｶﾚｰﾌﾚｰｸ（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ）	ごま油
にんじん	【かぼちゃのサラダ】	こいくちしょうゆ	S&Bｶﾚｰﾌﾚｰｸ（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ）	【中華スープ】
ごぼう	かぼちゃ（冷凍）	カレー粉	こしょう	もやし
うす揚げ	にんじん	オイスターソース	赤ワイン	たけのこ （水煮）
つきこんにゃく	ホールコーン（冷凍）	にんにく	【カントリーサラダ】	にんじん
とうふ	さんどまめ（冷凍）	はちみつ	きゅうり	干し椎茸
青ねぎ	大豆（水煮）	ナツメグ(粉)	キャベツ	こまつな
かつお昆布だし	塩	【コンソメスープ】	だいこん	とうふ
だし昆布	こしょう	じゃがいも	にんじん	とりがらだし
削り節	醸造酢	にんじん	醸造酢	とりガラ
みそ	さとう	玉葱	レモン汁	塩
	ノンエッグマヨネーズ	ベーコン	こしょう	こしょう
		ホールコーン（冷凍）	塩	うすくちしょうゆ
		パセリ	さとう	料理酒
		チキンコンソメ	米油	みりん
		塩		かたくり粉
		こしょう		
737kcal	691kcal	750kcal	696kcal	788kcal

11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月24日(火)
【牛乳】	【飲むヨーグルト】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★アシドミルクPLUS	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【チキンカレー】	【コーンライス】	【ごはん】	【ごはん】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
【だいこんのそぼろ煮】	鶏もも肉	うすくちしょうゆ	【厚揚げと豚肉の味噌炒め】	【魚の葱だれ焼き】
鶏ミンチ肉	米油	料理酒	豚もも肉	たら
しょうが	にんにく	みりん	しょうが	塩
米油	玉葱	塩	あつあげ	米油
だいこん	じゃがいも	こしょう	ピーマン	白ねぎ
さといも	にんじん	チキンコンソメ	キャベツ	こいくちしょうゆ
あつあげ	S&Bｶﾚｰﾌﾚｰｸ（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ）	ホールコーン（冷凍）	にんじん	醸造酢
にんじん	ﾊｳｽｶﾚｰﾌﾚｰｸ（ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ）	にんじん	干し椎茸	さとう
さんどまめ（冷凍）	チキンコンソメ	むきえだまめ(冷凍)	米油	しょうが
かつお昆布だし	ウスターソース	オリーブ油	七味とうがらし	ごま油
だし昆布	トマトピューレ	【魚のバジル焼き】	みそ	【こいものみそ汁】
削り節	こいくちしょうゆ	たら	こいくちしょうゆ	さといも
うすくちしょうゆ	濃厚ソース	バジル(粉)	料理酒	とうふ
こいくちしょうゆ	赤ワイン	オリーブ油	さとう	玉葱
さとう	【フレンチサラダ】	にんにく	中華スープの素	わかめ
料理酒	キャベツ	こしょう	【焼きさつまいもの甘蜜かけ】	にんじん
みりん	にんじん	塩	さつまいも	こまつな
かたくり粉	玉葱	【ミネストローネ】	さとう	かつお昆布だし
【ささみときゅうりの梅肉和え】	ホールコーン（冷凍）	ベーコン	塩	だし昆布
鶏ささみ肉	米油	玉葱	こいくちしょうゆ	削り節
きゅうり	醸造酢	にんじん	米油	みそ
わかめ	塩	じゃがいも		【ほうれん草としめじのおひたし】
白ごま	さとう	キャベツ		ほうれんそう
梅干し	こしょう	パセリ		はくさい
みりん		マッシュルーム(水煮缶詰)		しめじ
さとう		トマトピューレ		にんじん
こいくちしょうゆ		チキンコンソメ		こいくちしょうゆ
		塩		みりん
		こしょう		白ごま
		こいくちしょうゆ		
		赤ワイン		
		みりん		
689kcal	708kcal	692kcal	768kcal	644kcal

11月25日（水）	11月26日（木）	11月27日（金）
【牛乳】	【牛乳】	【りんごジュース】
★牛乳	★牛乳	りんごジュース
【厚揚げそぼろ丼】	【ごはん】	【ごはん】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
豚ミンチ肉	【鶏肉とごぼうのあまから揚げ】	【ホイコーロー】
鶏ミンチ肉	鶏もも肉	豚もも肉
玉葱	ごぼう	塩
しめじ	米粉	こしょう
アスパラガス	米揚げ油	トウバンジャン
厚揚げ	こいくちしょうゆ	キャベツ
しょうが	さとう	ピーマン
にんにく	みりん	たけのこ　（水煮）
料理酒	白ごま	にんじん
こいくちしょうゆ	【白菜のみそ汁】	米油
オイスターソース	はくさい	オイスターソース
中華スープの素	じゃがいも	赤みそ
さとう	とうふ	料理酒
塩	えのきたけ	さとう
こしょう	青ねぎ	ごま油
トウバンジャン	かつお昆布だし	【中華風ポテトサラダ】
ごま油	だし昆布	じゃがいも
【春雨サラダ】	削り節	ホールコーン（冷凍）
ポークハム	みそ	焼き豚
緑豆はるさめ	【手作りミルクみかん寒天】	にんじん
きゅうり	★牛乳	さんどまめ（冷凍）
にんじん	みかん缶詰	塩
もやし	上白糖	こしょう
塩	ルカンテンウルトラ	醸造酢
さとう		さとう
うすくちしょうゆ		ノンエッグマヨネーズ
醸造酢		オイスターソース
米油		ごま油
ごま油		
白ごま		
723kcal	812kcal	717kcal

勤労感謝の日

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を作ってくれている調理員さんや、食べ物を育ててくれている農家さん、畜産農家さん、酪農家さん、魚などを獲ってくれている漁師さん、食べ物を運んでくれているトラックの運転手さんなどへの、感謝の気持ちを忘れずに。あいさつなどで、感謝の気持ちを示すことも大事ですね！

