令和8年度 11月こんだてひょう

大阪府立岸和田支援学校

日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	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	ちょうみりょう	エネルギー タンパク質 脂質
4 （水）	おやこどん	ぎゅうにゅう	おやこどん	さとう　かたくりこ	とりにく　あぶらあげ たまご	たまねぎ　にんじん	かつおだし　みりん しょうゆ	606 25.6 15.6
			はくさいのおかかあえ		いとかつお	はくさい　えのき	しょうゆ　かつおだし	
			りんごゼリー			りんごゼリー		
5 （木）	しょくパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	リヨネーズポテト	じゃがいも オリーブオイル	ウィンナー	たまねぎ　にんじん　とうもろこし パセリ　さやいんげん　にんにく	しお　コンソメ	538 22.5 17.9
			ミネストローネ	さとう	ベーコン	キャベツ　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　トマトかん　にんにく パセリ	ケチャップ　ピューレ ソース　ガラだし　ワ イン　しお　こしょう	
			（いちごジャム）	いちごジャム				
6 （金）	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのごまみそやき	ごま　さとう	さば　みそ		さけ	609 29.4 22.1
			キャベツのこんぶあえ		しおこんぶ	キャベツ　にんじん	しょうゆ　かつおだし	
			すましじる	かたくりこ	とうふ	はくさい　にんじん　えのき	かつおこんぶだし しょうゆ　みりん さけ	
9 （月）	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグシチュー	じゃがいも　あぶら	ハンバーグ ベーコン	にんじん　にんにく	ホワイトシチューの もと　コンソメ ワイン　ガラだし	698 23.5 22.1
			はくさいのサラダ （げんえんわふうドレッシング）	げんえんわふうドレッシング	ツナ	はくさい　こまつな　とうもろこし		
			プリン （卵・乳・大豆不使用）	プリン（卵・乳・大豆不使用）				
10 （火）	チャーハン	のむ ヨーグルト	チャーハン		やきぶた	にんじん　たまねぎ	ちゅうかだし しょうゆ　さけ	607 23.0 10.6
			しゅうまい		しゅうまい			
			ちゅうかごもくスープ	はるさめ　かたくりこ		たまねぎ　チンゲンサイ にんじん　ほししいたけ　はくさい	がうだし　しょうゆ さけ　しお	
11 （水）	ぎゅうどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうどん	あぶら　さとう しらたき	ぎゅうにく	たまねぎ　にんじん　しょうが	しょうゆ　しお さけ かつおだし	671 30.2 25.4
			キャベツときのこのみそしる		みそ　わかめ あぶらあげ	キャベツ　たまねぎ　にんじん しめじ　まいたけ　さやいんげん ねぎ	かつおだし　さけ	
12 （木）	アップルパン	ぎゅうにゅう	タンドリーチキン	さとう	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんにく　しょうが	カレーこ しおこうじ	643 38.6 19.1
			ポトフ	じゃがいも	ウインナー	キャベツ　にんじん　たまねぎ ブロッコリー	コンソメ　ガラだし しおこしょう しょうゆ	
13 （金）	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのオイスターいため	かたくりこ　あぶら	あつあげ　ぶたにく	チンゲンサイ　にんじん　エリンギ たまねぎ　しょうが　にんにく	がらだし　しょうゆ オイスターソース ちゅうかだし　さけ	596 28.7 18.4
			ビーフンスープ	ビーフン		にんじん　たまねぎ　ねぎ にんにく　しょうが　たけのこ ほししいたけ	ちゅうかだし　しお しょうゆ　こしょう	
16 （月）	ごはん	ぎゅうにゅう	こうやとうふのたまごとじ	さとう　かたくりこ	こうやとうふ たまご　とりにく	にんじん　たまねぎ　さやいんげ ん　ほししいたけ	かつおだし　さけ しょうゆ　みりん	662 32.8 19.0
			あかだし		わかめ　みそ	しめじ　たまねぎ　ねぎ	かつおだし　さけ	
			みかんかん			みかんかん		

中学部の生徒が考えた献立

＊献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

１１月９日（月）は、

中学部の生徒たちが考えた献立です！！

この日の献立の「ハンバーグシチュー」は、中学部１年生の食育の授業で生徒が考えたオリジナル献立です。食育の授業の中で学んだ「赤・黄・緑の食べ物」を取り入れた献立になっています。

ポイントは「おいしいよ(^−^)！」ということです。ハンバーグとシチューを一緒に食べてみてくださいね。お楽しみに☆



１１月１９日（木）

世界の料理（ドイツ・ベルギー・オランダ等）

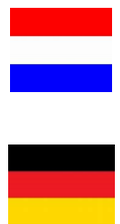
「ミートローフ」

ミートローフとは、味付けをしたひき肉を型に入れて焼いた肉料理のことです。ローフとは、食パンを焼く時の型に由来すると言われています。ドイツ・ベルギー・オランダなどの伝統料理となっています。

給食では、１人分ずつアルミカップに入れて焼きます。ケチャップ風味のソースをかけていただきます。







令和8年度　11月こんだてひょう　大阪府立岸和田支援学校

日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい			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	ちょうみりょう	エネルギー タンパク質 脂質
17 （火）	 さつまいも ごはん	 ぎゅうにゅう	さつまいもごはん			さつまいも			しお	640 26.4 15.7
			だいこんとぶたにくのこってりに			さとう	ぶたにく	だいこん　さやいんげん	かつおだし　さけ みりん　しょうゆ	
			ぐだくさんみそしる			じゃがいも	あぶらあげ　わかめ みそ	キャベツ　たまねぎ　にんじん さやいんげん　ねぎ	かつおだし　さけ	
18 （水）	 とうふのあん かけごはん	 ぎゅうにゅう	とうふあんかけごはん			さとう　かたくりこ	とりにく　とうふ	しいたけ　にんじん　しょうが ほうれんそう	かつおだし　みりん しょうゆ	643 28.7 15.4
			こんさいのみそしる			さといも	みそ	ごぼう　にんじん　だいこん はくさい　ねぎ	かつおだし　さけ	
			ソフールヨーグルト				ソフールヨーグルト			
19 （木）	 はちみつパン	 ぎゅうにゅう	てづくりミートローフ	世界の料理		パンこ　あぶら	ぶたにく　ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん	しお　こしょう ナツメグ　ケチャップ ソース	617 30.6 24.0
			とりときのこのスープ				とりにく　わかめ	たまねぎ　にんじん　しいたけ えのき　しめじ	ガラだし　さけ コンソメ　しお しょうゆ	
20 （金）	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ちくぜんに			さといも　さとう こんにゃく	とりにく　あつあげ ちくわ	ごぼう　だいこん　たまねぎ にんじん　しいたけ	かつおだし　さけ しょうゆ　みりん	578 26.9 14.2
			はくさいのあんかけじる			かたくりこ	とうふ	はくさい　こまつな　しめじ にんじん　しょうが	かつおだ　しお さけ　みりん しょうゆ	
24 （火）	 ごはん	 ぎゅうにゅう	さけのさいきょうやき	和食の日	郷土料理	さとう	さけ　みそ		さけ　しょうゆ	561 30.4 12.9
			さやいんげんのごまあえ			ごま　さとう		さやいんげん　にんじん	しょうゆ	
			すましじる					えのき　にんじん　みつば たまねぎ　はくさい	かつおこんぶだし しょうゆ　しお	
			のりかつおふりかけ				のりかつおふりかけ			
25 （水）	 ちゅうか どん	 ぎゅうにゅう	ちゅうかどん			かたくりこ　ごまあぶら	ぶたにく	はくさい　たまねぎ　にんにく しょうが　にんじん　ピーマン ほししいたけ　チンゲンサイ	ガラだし　しょうゆ ちゅうかだし　しお こしょう　さけ	619 24.7 15.9
			はるさめのあえもの			はるさめ　さとう ごまあぶら	わかめ	キャベツ　にんじん　きゅうり	ガラだし　しょうゆ さけ　しお	
26 （木）	 こくとうパン	 ぎゅうにゅう	ソースやきそば			ちゅうかめん　あぶら	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　キャベツ ピーマン　にんにく	ソース　ケチャップ しお　こしょう	578 29.2 18.2
			こまつなのにびたし			さとう	ちくわ	こまつな　はくさい	かつおだし しょうゆ　みりん	
27 （金）	 きのこごはん	 ぎゅうにゅう	きのこごはん				とりにく　あぶらあげ	にんじん　しめじ　まいたけ	かつおだし　しょうゆ みりん　さけ	655 23.6 16.4
			とんじる			さといも　こんにゃく	ぶたにく　みそ	ごぼう　だいこん　にんじん たまねぎ	かつおだし　さけ	
			だいがくいも			さつまいも　あぶら　さとう かたくりこ　みずあめ			しょうゆ	
30 （月）	 ポークカレー	 のむ ヨーグルト	ポークカレー			あぶら　じゃがいも	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　にんにく しょうが　りんごピューレ	カレールウ ガラだし　ソース ワイン	683 25.6 17.0
			コールスロー （ごまドレッシング）			ごまドレッシング	ハム	キャベツ　にんじん　とうもろこし きゅうり		

１１月２４日（火）　郷土料理（きょうどりょうり）

京都府（きょうとふ）　「西京焼（さいきょうや）き」

西京焼きとは、西京みそ（京都で作られる甘い白みそ）にみりん・酒などを加えた漬け床に魚の切り身などを漬け込んで焼いた、京都府の郷土料理です。さわら・銀だら・まながつお・鮭などがよく用いられます。







１１月２４日は　和食の日（わしょくのひ）

１１月２４日（火）に、「和食の日」献立が出ます。
２０１３年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。その中心となるものは「ごはん」＋「だしの味」とも言われています。「だし」とは、水やお湯を使ってこんぶや、かつおぶしなどのうま味を引き出した汁のことです。うま味は和食の基本です。

☆「和食文化」の４つの特徴☆
①新鮮な食材とその味わいをいかす知恵
②栄養バランスよく、健康的な食生活
③四季のうつろいや自然の美しさを表現
④年中行事との深い関わり

