11　月　学校給食献立表

朝晩の冷え込みが厳しく感じられるようになってきましたね。寒さから、風邪を引きやすくなるため、 日々の手洗い・うがいを徹底することと、食事から体を温め、免疫機能を高めることが大切です。鍋やおで んなどの温かいメニューと、ごぼうやにんじん、さつまいもなどの根菜類に加え、ねぎやカボチャなどの体を温める食材を使い、ウイルスに負けない体をつくっていきましょう。

今月の給食だよりでは、旬の食材を使ったメニューをご紹介します。
・１１月2日(月)
◎豚肉とさつまいものうま煮◎
旬のさつまいもを豚肉や野菜と炒め、砂糖、しょうゆ、ケチャップなどで甘く仕上げています。

・１１月１２日(木)
◎りんごのクラフティ◎
りんごは秋から冬にかけての涼しい時期に旬を迎えます。クラフティはフランスの伝統的な焼き菓子のことです。

・11月26日(木)
◎かぶのスープ◎
11月30日(月)
◎かぶらとツナのサラダ◎
かぶは「3～5月」「10～11月」に旬を迎えます。かぶは1年で2回旬の時期があり、季節でいうと、「春」と「秋」がかぶがおいしい季節になります。



※中高等部の基本食を基準としています。小学部は全体の約8割の栄養価です。

2026年11月 2日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【豚肉とサツマイモのうま煮】	
豚モモ(脂肪なし)	40
しょうが	0.6
清酒(純米酒)	1.5
さつまいも	50
玉葱	60
にんじん	15
さんどまめ（冷凍）	15
ぶなしめじ	10
綿実油	0.5
トマトケチャップ	14.0
こいくちしょうゆ	2.8
上白糖	1.5
削り節	1.6
水	50
【ブロッコリーのゆかりあえ】	
ブロッコリー	40
まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	20
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	2.1
ゆかり	0.6
【じゃこ豆】	
大豆(国産、ゆで)	19
かたくり粉	2.0
なたね油	4.0
ちりめんじゃこ	4
上白糖	1.7
こいくちしょうゆ	2.8
ごま(いり)	0.5

月間栄養量	
エネルギー（kcal）	696
たんぱく質（g）	31.7
脂質（g）	23.0
塩分（g）	2.7

2026年11月 3日(火)

文化の日

エネルギー（kcal）	710
たんぱく質（g）	34.0
脂質（g）	18.4
塩分（g）	2.7

2026年11月 4日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鶏肉の塩こうじ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
塩麹	6.0
清酒(純米酒)	1.0
【甘酢あえ】	
はくさい	40
きゅうり	20
上白糖	2.4
食塩	0.9
米酢	2.7
【けんちん汁】	
木綿豆腐	30
油揚げ	8
だいこん	30
にんじん	10
つきこんにゃく	10
白ねぎ	10
糸みつば	5
綿実油	0.5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4.0
本みりん	1.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー（kcal）	662
たんぱく質（g）	30.7
脂質（g）	23.4
塩分（g）	2.2

2026年11月 5日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【さんまのおろしだれかけ】	
さんま	70
清酒(純米酒)	2.0
食塩	0.2
こいくちしょうゆ	3.0
だいこんおろし（冷）	50
【ツナと小松菜のオイスターソース炒め】	
にんじん	5
玉葱	20
まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	15
こまつな	20
綿実油	0.5
白こしょう	0.02
オイスターソース	0.9
こいくちしょうゆ	0.4
【かぼちゃのみそ汁】	
豚モモ(脂身付き)	15
西洋かぼちゃ	30
だいこん	30
油揚げ	8
カットわかめ（乾燥）	0.5
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー（kcal）	753
たんぱく質（g）	36.7
脂質（g）	32.2
塩分（g）	2.6

2026年11月 6日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳　１／２黒糖パン】	
黒糖パン	１個
【焼きそば】	
中華めん(ゆで)	100
中華めん(ゆで)	60
綿実油	3.0
豚モモ(脂身付き)	30
キャベツ	40
玉葱	30
にんじん	10
綿実油	0.8
食塩	0.4
こしょう混合	0.1
ウスターソース	6.8
濃厚ソース	9.8
【ほたてのスープ】	
ほたてがい･貝柱、水煮	12
はくさい	30
ぶなしめじ	10
チンゲンツァイ	20
食塩	0.2
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.0
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【★乳　ぶどうヨーグルト】	
ぶどうヨーグルト	１個

エネルギー（kcal）	823
たんぱく質（g）	31.7
脂質（g）	24.1
塩分（g）	3.5

西淀支全第　79　号

大阪府立西淀川支援学校

11　月



学校給食献立表



2026年11月 9日(月)	
献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【カレイのみそ漬け焼き】	
カラスカレイ	70
白みそ	5.0
うすくちしょうゆ	1.0
清酒(純米酒)	0.5
本みりん	1.0
上白糖	0.3
【切干大根の甘酢づけ】	
切干しだいこん	3
にんじん	10
きゅうり	10
上白糖	2.7
食塩	0.5
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	3.6
ごま(いり)	1.0
【肉うどん】	
和牛肉ばら(脂身付き)	20
うどん（冷）	50
玉葱	20
ぶなしめじ	10
カットわかめ（乾燥）	0.5
うすくちしょうゆ	4.0
本みりん	2.0
食塩	0.3
昆布だし	0.4
削り節	2.0
水	150

エネルギー（kcal）	677
たんぱく質（g）	32.5
脂質（g）	20.5
塩分（g）	2.7

2026年11月 10日(火)	
献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★卵　他人丼◎】	
水稲穀粒(精白米)	80
たまご（冷凍）	38
和牛モモ（脂身付き）	40
清酒(純米酒)	0.9
玉葱	60
にんじん	20
干し椎茸	0.5
葉ねぎ	5
上白糖	1.7
本みりん	0.6
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	3.1
こいくちしょうゆ	2.5
削り節	1.6
水	50
【はくさいの梅和え】	
はくさい	40
きゅうり	20
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	2.1
米酢	0.3
練り梅	0.9
【金時豆の煮もの】	
金時豆(乾)	12
上白糖	4.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1.1
水	30

エネルギー（kcal）	661
たんぱく質（g）	29.9
脂質（g）	20.4
塩分（g）	2.4

2026年11月 11日(水)	
献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【チキン南蛮風（宮崎）】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
食塩	0.4
こしょう混合	0.03
薄力粉	12.0
なたね油	7.0
米酢	4.0
上白糖	4.0
こいくちしょうゆ	2.0
玉葱	20
パセリ(乾)	0.1
エッグケアドレッシング	6.6
食塩	0.2
こしょう混合	0.01
【三度豆のおかかあえ】	
さんどまめ（冷凍）	40
はくさい	20
かつお加工品(かつお節)	0.5
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	3.0
だし（削り節・昆布だし）	6.0
【すまし汁（ゆず）】	
だいこん	30
にんじん	10
えのきたけ	10
糸みつば	5
ゆず(果皮､生)	1
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	3.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー（kcal）	730
たんぱく質（g）	27.5
脂質（g）	28.7
塩分（g）	2.8

2026年11月 12日(木)	
献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳　コッペパン】	
コッペパン	1個
【豚肉のケチャップソース】	
豚モモ(脂身付き)	70
綿実油	0.5
トマトケチャップ	4.6
かたくり粉	0.4
上白糖	0.9
ウスターソース	1.9
水	7
【コンソメスープ】	
キャベツ	30
にんじん	15
ぶなしめじ	10
さんどまめ（冷凍）	20
食塩	0.2
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	2.0
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【★卵　りんごのクラフティ】	
りんご(缶詰)	30
薄力粉	5.2
たまご（冷凍）	5
クリーム(乳脂肪)	10.4
上白糖	2.6
コーンフレーク	6.0

エネルギー（kcal）	684
たんぱく質（g）	32.7
脂質（g）	25.7
塩分（g）	2.3

2026年11月 13日(金)	
献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【筑前煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
ちくわ	20
だいこん	30
つきこんにゃく	10
れんこん	20
ごぼう	20
にんじん	15
さんどまめ（冷凍）	10
干し椎茸	0.5
綿実油	0.5
上白糖	1.4
本みりん	0.6
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	2.5
こいくちしょうゆ	2.0
削り節	1.6
水	60
【春菊と白菜のしらすあえ】	
しゅんぎく	20
はくさい	40
ちりめんじゃこ	5.0
うすくちしょうゆ	3.6
上白糖	0.9
だし（削り節・昆布だし）	6.0
【厚揚げの生姜醤油かけ】	
厚揚げ	60
しょうが	0.6
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2.0

エネルギー（kcal）	644
たんぱく質（g）	34.2
脂質（g）	18.6
塩分（g）	2.8

11　月　学校給食献立表

2026年11月 16日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【豚肉の香味焼き】	
豚モモ(脂身付き)	70
玉葱	30
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2.9
清酒(純米酒)	3.1
上白糖	2.3
米酢	1.9
ごま油	2.5
白ねぎ	10
トウバンジャン	0.1
【五目豆】	
大豆(国産、ゆで)	25
ごぼう	15
にんじん	15
れんこん	10
さんどまめ（冷凍）	6
綿実油	1.0
上白糖	1.7
こいくちしょうゆ	2.0
本みりん	1.0
だし（削り節・昆布だし）	20
【さつまいものみそ汁】	
玉葱	30
さつまいも	30
油揚げ	8
カットわかめ（乾燥）	0.5
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー（kcal）	763
たんぱく質（g）	37.0
脂質（g）	25.2
塩分（g）	2.3

2026年11月17日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【★卵　おでん（うずら）◎】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	28
厚揚げ	30
だいこん	50
ちくわ	15
じゃがいも	40
うずら卵(水煮缶詰)	25
うすくちしょうゆ	3.0
こいくちしょうゆ	3.4
上白糖	1.4
本みりん	2.0
削り節	1.6
水	50
【白菜の酢の物】	
はくさい	40
にんじん	20
こいくちしょうゆ	2.3
上白糖	1.6
米酢	2.8
【手作りひじきふりかけ】	
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)	3
かつお加工品(かつお節)	0.9
ごま(いり)	3.0
上白糖	3.3
本みりん	2.4
こいくちしょうゆ	3.0
だし（削り節だし）	20

エネルギー（kcal）	655
たんぱく質（g）	30.0
脂質（g）	19.0
塩分（g）	2.5

2026年11月18日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【とんかつ（おろしだれかけ）】	
豚ひれ	60
食塩	0.2
こしょう混合	0.03
薄力粉	5.0
水	7.5
パン粉(乾燥)	14.0
なたね油	6.0
だいこんおろし（冷）	30
本みりん	3.0
うすくちしょうゆ	4.0
ゆず(果汁、生)	0.3
【添え野菜（キャベツ・にんじん）】	
キャベツ	40
にんじん	10
【あおさのみそ汁】	
ソフト豆腐	30
はくさい	30
あおさ(素干し)	0.5
ぶなしめじ	10
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー（kcal）	670
たんぱく質（g）	33.4
脂質（g）	19.7
塩分（g）	2.3

2026年11月19日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳　アップルパン】	
アップルパン	60
【秋のビーフシチュー】	
和牛モモ（脂肪なし）	30
白ワイン	1.2
さつまいも	30
玉葱	50
にんじん	20
れんこん	10
ブロッコリー（冷凍）	20
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
綿実油	1.0
トマトケチャップ	5.0
トマトピューレ	3.0
上白糖	0.2
食塩	1.1
こしょう混合	0.1
ローレル（粉）	0.02
デミグラスソース	4.0
濃厚ソース	2.3
薄力粉	4.0
有塩バター	1.4
綿実油	1.7
水	85
コンソメ(粉末)	1.9
水	150
【キャベツのひじきドレッシング】	
キャベツ	40
だいこん	20
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)	0.6
上白糖	2.4
食塩	0.3
綿実油	1.2
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	1.5
【★乳　ソフール元気ヨーグルト】	
ソフール元気ヨーグルト	1個

エネルギー（kcal）	744
たんぱく質（g）	27.8
脂質（g）	23.6
塩分（g）	3.6

2026年11月20日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【まいたけおこわ】	
水稲穀粒(精白米)	60
水稲穀粒(精白米、もち米)	9
まいたけ	15
油揚げ	8
ごぼう	8
だし（削り節・昆布だし）	100
うすくちしょうゆ	3.0
清酒(純米酒)	9.0
食塩	0.6
【鰆のもみじ焼き】	
さわら	70
白ワイン	1.7
食塩	0.2
こしょう混合	0.01
玉葱	12
にんじん	15
エッグケアドレッシング	12.0
食塩	0.3
こしょう混合	0.02
【磯の香汁】	
はくさい	30
ソフト豆腐	30
えのきたけ	10
きざみのり	0.6
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	3.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【和なし（缶）】	
和なし(缶詰)	44

エネルギー（kcal）	681
たんぱく質（g）	33.2
脂質（g）	27.2
塩分（g）	3.2

11　月　学校給食献立表

勤労感謝の日

2026年11月23日(月)

2026年11月24日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【マーボー丼】	
水稲穀粒(精白米)	80
豆腐（冷）	80
豚ひき肉	25
牛ひき肉	25
玉葱	60
白ねぎ	10
干し椎茸	1
しょうが	0.5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
トウバンジャン	0.2
清酒(純米酒)	2.0
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	5.9
赤みそ	8.0
かたくり粉	2.0
水	26
コンソメ(粉末)	1.9
水	150
【きゅうりの中華和え】	
きゅうり	20
だいこん	40
上白糖	1.5
食塩	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
ごま油	1.8
ごま(すり)	2.3
【りんご（缶）】	
りんご(缶詰)	40

エネルギー（kcal）	715
たんぱく質（g）	29.5
脂質（g）	26.1
塩分（g）	3.6

2026年11月25日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ひじきごはん】	
水稲穀粒(精白米)	70
だし（削り節だし）	105
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
油揚げ	8
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)	2.0
むきえだまめ(冷凍)	5
綿実油	0.5
うすくちしょうゆ	2.8
上白糖	1.4
清酒(純米酒)	3.5
本みりん	1.4
だし（削り節だし）	5.6
【石狩鍋】	
しろさけ	40
清酒(純米酒)	1.0
食塩	0.2
だいこん	40
ごぼう	10
にんじん	15
玉葱	30
はくさい	30
しゅんぎく	20
清酒(純米酒)	2.0
赤みそ	4.5
白みそ	3.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	40
【焼きかぼちゃの甘酢みつかけ】	
西洋かぼちゃ	60
上白糖	1.6
食塩	0.2
米酢	2.0
うすくちしょうゆ	1.4
ごま(いり)	0.5

エネルギー（kcal）	619
たんぱく質（g）	32.4
脂質（g）	15.9
塩分（g）	2.1

2026年11月26日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳　おさつパン】	
おさつパン	1個
【★卵　ミートローフ】	
牛ひき肉	30
豚ひき肉	30
大豆(国産、ゆで)	12
たまご（冷凍）	6
玉葱	60
にんじん	15
むきえだまめ(冷凍)	6
パン粉(乾燥)	9.5
牛乳	7.0
食塩	0.4
白こしょう	0.02
トマトケチャップ	7.0
ウスターソース	2.0
上白糖	0.5
【添え野菜（ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｶﾘﾌﾗﾜｰ）】	
ブロッコリー	30
カリフラワー	20
【かぶのスープ】	
かぶ	40
かぶ(葉)	20
えのきたけ	10
とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍)	10
食塩	0.2
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.0
コンソメ(粉末)	1.5
水	150

エネルギー（kcal）	729
たんぱく質（g）	35.1
脂質（g）	27.8
塩分（g）	2.8

2026年11月27日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鶏肉のねぎじょうゆ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
白ねぎ	10
清酒(純米酒)	1.5
上白糖	1.5
本みりん	1.5
こいくちしょうゆ	3.0
【はくさいのゆずの香あえ】	
はくさい	40
きゅうり	20
ゆず(果皮、生)	6
上白糖	3.0
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.2
米酢	1.8
ゆず(果汁、生)	1.8
【根菜のみそ汁】	
油揚げ	8
にんじん	15
ごぼう	15
だいこん	40
カットわかめ（乾燥）	0.5
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー（kcal）	655
たんぱく質（g）	29.8
脂質（g）	21.9
塩分（g）	2.4

2026年11月28日(土)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ポークカレーライス】	
水稲穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂身付き)	40
じゃがいも	40
玉葱	40
にんじん	20
セロリー	5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
ローレル（粉）	0.01
カレールウ	15.0
がらスープ（ポーク&チキン）	6.0
水	90
【かぶらとツナのサラダ】	
かぶ	40
かぶ(葉)	10
とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍)	10
まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	6
上白糖	1.8
食塩	0.6
綿実油	0.9
りんご酢	2.7
【黄桃（缶）】	
ﾓﾓ(缶詰、黄肉種、果肉)	44

エネルギー（kcal）	668
たんぱく質（g）	25.1
脂質（g）	19.2
塩分（g）	2.7