11月　給食献立表

令和8 年度　大阪府立東淀川支援学校

2026年11月 2日(月)		2026年11月 4日(水)		2026年11月 5日(木)		2026年11月 6日(金)		2026年11月 9日(月)		2026年11月10日(火)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ごはん(健康米)】	303	【ロールパン】	323	【まいたけごはん】	437	【ごはん(健康米)】	303	【イタリアンスパゲッティ】	380	【ごはん(健康米)】	303
金賞健康米		★ロールパン		金賞健康米		金賞健康米		スパゲッティ		金賞健康米	
【さばのしょうが煮】	179	【はちみつ】	49	牛ばら肉		【鶏肉のから揚げ】	239	オリーブ油		【マーボーなす】	193
		はちみつ		まいたけ				豚肉		豚ひき肉	
まさば		【じゃがいものミートグラタン◎乳除去食】	294	干し椎茸		鶏肉		にんじん		なす	
しょうが				綿実油		にんにく		玉葱		綿実油	
こいくちしょうゆ		あいびきミンチ		にんじん		しょうが		マッシュルーム(水煮缶詰)		玉葱	
酒		赤ワイン		うすくちしょうゆ		食塩		青ピーマン		にら	
本みりん		じゃがいも		本みりん		白こしょう		綿実油		白ねぎ	
上白糖		玉葱		酒		酒		食塩		にんじん	
水		グリンピース(冷凍)		三温糖		薄力粉		こしょう混合		干し椎茸	
【はくさいのみそ汁】	79	にんにく		本みりん		かたくり粉		にんにく		しょうが	
		綿実油		酒		綿実油		しょうが		にんにく	
豚肉		食塩		こいくちしょうゆ		【ブロッコリーおかか和え】	20	トマトケチャップ		綿実油	
酒		白こしょう		削り節・昆布だし				トマトピューレ		赤だし味噌	
玉葱		トマトケチャップ		【どさんこ汁】	136	ブロッコリー(冷凍)		ウスターソース		トウバンジャン	
はくさい		トマトピューレ				かつお節(砕片)		粉寒天		酒	
にんじん		ウスターソース		豚肉		こいくちしょうゆ		【コンソメスープ】	73	上白糖	
干し椎茸		薄力粉		酒		本みりん		鶏肉		こいくちしょうゆ	
赤みそ		パン粉(乾燥)		★木綿豆腐		食塩		白ワイン		オイスターソース	
白みそ		オリーブ油		じゃがいも		【五目汁】	46	キャベツ		テンメンジャン	
昆布だし		水		玉葱				にんじん		ごま油	
削り節		★ナチュラルチーズ		とうもろこし(カーネル冷凍)		糸かまぼこ		玉葱		かたくり粉	
水		【小松菜コーンスープ】	105	りょくとうもやし		キャベツ		セロリー		水	
【切干し大根の炒め煮】	54			葉ねぎ		玉葱		さんどまめ(冷凍)		【チンゲンサイのスープ】	45
		鶏肉		赤みそ		にんじん		パセリ(乾)		鶏肉	
★油揚げ		かたくり粉		白みそ		糸みつば		綿実油		かたくり粉	
切干しだいこん		こまつな		★有塩バター		干し椎茸		鳥がらだし		チンゲンツァイ	
にんじん		にんじん		昆布だし		食塩		コンソメ(粉末)		りょくとうもやし	
さんどまめ(冷凍)		玉葱		削り節		うすくちしょうゆ		食塩		葉ねぎ	
綿実油		とうもろこしペースト		水		酒		本みりん		食塩	
上白糖		アレルゲンフリーシチューフレーク		【即席漬け】	19	本みりん		うすくちしょうゆ		白こしょう	
本みりん		鳥がらだし				昆布だし		水		酒	
うすくちしょうゆ		水		きゅうり		削り節		【りんごのクラフティ】	112	中華だし	
こいくちしょうゆ				にんじん		水		りんご(缶詰)		本みりん	
削り節・昆布だし				キャベツ				薄力粉		うすくちしょうゆ	
				しょうが				★たまご		鳥がらだし	
				削り節・昆布だし				★生クリーム		水	
				こいくちしょうゆ				上白糖		【のり塩ポテト】	65
				本みりん				コーンフレーク			
										じゃがいも	
								生クリーム：生乳		かたくり粉	
										食塩	
										あおのり	
										綿実油	
	741		897		718		734		691		732

2026年11月11日(水)		2026年11月12日(木)		2026年11月13日(金)		2026年11月16日(月)		2026年11月17日(火)		2026年11月18日(水)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	**【牛乳】**	126	**【牛乳】**	126	**【牛乳】**	126	**【牛乳】**	126	**【牛乳】**	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【おさつパン】	355	**【ごはん(健康米)】**	303	**【ごはん(健康米)】**	303	**【ごはん(健康米)】**	303	**【1/2コッペパン】**	139	**【ごはん(健康米)】**	303
★おさつパン		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		★コッペパン		金賞健康米	
【豚肉のカレー風味炒め】	139	**【鰆の塩麹焼き】**	131	**【鶏肉の治部煮】**	165	**【鶏肉のさんしょう焼き】**	159	**【焼きそば】**	372	**【関東煮◎卵除去食】**	254
豚肉		さわら		鶏肉		鶏肉		焼きそば用中華麺(油引き)		鶏肉	
玉葱		塩麹		酒		酒		豚肉		ちくわ	
青ピーマン		酒		こいくちしょうゆ		こいくちしょうゆ		キャベツ		★絹厚揚げ	
にんにく		**【じゃがいものみそ汁】**	111	かたくり粉		粉さんしょう		玉葱		★うずら卵(水煮缶詰)	
しょうが				板こんにゃく		玉葱		青ピーマン		じゃがいも	
綿実油		豚肉		はくさい		**【かぼちゃのみそ汁】**	87	にんじん		だいこん	
酒		酒		玉葱				ウスターソース		にんじん	
カレー粉		★油揚げ		かぶ		カットわかめ		濃厚ソース		板こんにゃく	
食塩		玉葱		にんじん		★油揚げ		白こしょう		上白糖	
うすくちしょうゆ		じゃがいも		干し椎茸		西洋かぼちゃ		食塩		黒砂糖	
【かぼちゃのシチュー(米粉)】	150	にんじん		しゅんぎく		にんじん		綿実油		本みりん	
鶏肉		だいこん葉		焼きふ(観世ふ)		玉葱		粉寒天		食塩	
西洋かぼちゃ		赤みそ		上白糖		干し椎茸		**【わかめスープ】**	61	こいくちしょうゆ	
にんじん		白みそ		本みりん		えのきたけ		カットわかめ		うすくちしょうゆ	
玉葱		昆布だし		こいくちしょうゆ		赤みそ		★木綿豆腐		削り節	
マッシュルーム(水煮缶詰)		削り節		うすくちしょうゆ		白みそ		鶏肉		水	
かぼちゃペースト		水		食塩		昆布だし		かたくり粉		**【ほうれん草の磯香あえ】**	23
パセリ		**【ほうれん草のごま和え】**	31	削り節・昆布だし		削り節		チンゲンツァイ			
綿実油				**【小松菜の煮びたし】**	36	水		干し椎茸		ほうれんそう	
上新粉		ほうれんそう				**【さんどまめとツナのサラダ】**	51	にんじん		はくさい	
鳥がらだし		りょくとうもやし		こまつな		さんどまめ(冷凍)		食塩		りょくとうもやし	
コンソメ(粉末)		にんじん		キャベツ		玉葱		白こしょう		にんじん	
白ワイン		ごま(いり)		★油揚げ		まぐろ缶詰(油漬フレークライト)		うすくちしょうゆ		もみのり	
白こしょう		ごま(すり)		かつお昆布だし		上白糖		本みりん		本みりん	
食塩		うすくちしょうゆ		酒		食塩		鳥がらだし		うすくちしょうゆ	
★調製豆乳		上白糖		うすくちしょうゆ		白ワインビネガー		水		**【のりかつおふりかけ】**	4
水		かつお昆布だし		本みりん		うすくちしょうゆ				のりかつおふりかけ	
		【味付けのり】	5	**【ソフトクリームヨーグルト】**	82	綿実油					
				★ソフトクリームヨーグルト		**【味付けのり】**	5				
		味付けのり									
				ソフトクリームヨーグルト:加糖練乳、脱脂粉乳、砂糖・異性化液糖、クリーム、砂糖、イソマルトオリゴ糖、難消化性デキストリン、全粉乳、増粘多糖類、ミルクカルシウム、乳たんぱく質濃縮物、香料、ホエーパウダー、水						のりかつおふりかけ:鰹削り節、青のり、黒のり	
				郷土料理 -石川県-							
	770		707		712		731		698		710

2026年11月19日(木)		2026年11月20日(金)		2026年11月24日(火)		2026年11月25日(水)		2026年11月26日(木)		2026年11月27日(金)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal		
【ジョア(セレクト)】		**【牛乳】**	126	**【のむヨーグルト】**	131	**【牛乳】**	126	**【牛乳】**	126	**【牛乳】**	126
★ジョア(ブルーベリー)	87	★牛乳		★のむヨーグルト		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
★ジョア(ストロベリー)	79	**【ごはん(健康米)】**	303	**【練乳ツイスト】**	344	**【ごはん(健康米)】**	303	**【ジャンバラヤ(アメリカ)】**	430	**【ごはん(健康米)】**	303
【ハヤシライス】	548	金賞健康米		★練乳ツイスト		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米	
金賞健康米		**【白身魚の南蛮漬け】**	178	**【鶏肉のフレーク焼き】**	238	**【豚肉のごまだれいため】**	161	パプリカ(粉)		**【鶏団子とやさいの豆乳汁】**	212
豚肉		こまい		鶏肉		酒		食塩		鶏ひき肉	
赤ワイン		酒		★エッグケアドレッシング		玉葱		こしょう混合		食塩	
マッシュルーム(水煮缶詰)		白こしょう		食塩		にんじん		オリーブ油		しょうが	
玉葱		食塩		白こしょう		青ピーマン		白ワイン		れんこん	
にんじん		粉寒天		パン粉(乾燥)		綿実油		ウィンナー		葉ねぎ	
グリンピース(冷凍)		薄力粉		コーンフレーク		ごま(ねり)		鶏肉		酒	
セロリー		かたくり粉				上白糖		青ピーマン		あわせみそ	
綿実油		綿実油		**【ごろごろ野菜のトマト煮】**	92	本みりん		玉葱		こいくちしょうゆ	
トマトピューレ		玉葱		豚肉		こいくちしょうゆ		にんにく		かたくり粉	
トマトケチャップ		青ピーマン		赤ワイン		ごま(いり)		セロリー		削り節	
ローレル(粉)		赤ピーマン		にんじん		**【みぞれ汁】**	84	トマト缶詰(ダイス)		水	
食塩		黄ピーマン		玉葱		だいこんおろし(冷)		トマトケチャップ		★絹厚揚げ(冷凍)	
白こしょう		米酢		セロリー		にんじん		コンソメ(粉末)		**【コールスローサラダ】**	80
デミグラスソース		上白糖		キャベツ		ぶなしめじ		**【コールスローサラダ】**	80	はくさい	
濃厚ソース		こいくちしょうゆ		じゃがいも		★絹厚揚げ		キャベツ		にんじん	
ウスターソース		食塩		にんにく		根みつば		きゅうり		ぶなしめじ	
薄力粉		レモン(果汁、生)		パセリ(乾)		しょうが		にんじん		だいこん	
綿実油		ごま油		オリーブ油		うすくちしょうゆ		とうもろこし(カーネル冷凍)		酒	
水		削り節・昆布だし		トマト缶詰(ダイス)		本みりん		★エッグケアドレッシング(小袋)		本みりん	
【ブロッコリーのサラダ】	54	**【ひじきの炒め煮】**	68	トマトケチャップ		食塩		**【たまごスープ ◎卵除去食】**	64	うすくちしょうゆ	
ブロッコリー(冷凍)		豚肉		上白糖		昆布だし		★たまご		ごま(いり)	
玉葱		酒		食塩		削り節		かたくり粉		★豆乳	
にんじん		干ひじき(ステンレス釜、乾)		白こしょう		かたくり粉		玉葱		しゅんぎく	
とうもろこし(カーネル冷凍)		にんじん		ローレル(粉)		水		じゃがいも		**【じゃがいものきんぴら】**	156
食塩		★油揚げ		コンソメ(粉末)		**【さつまいものあまみつかけ】**	94	にんじん		じゃがいも	
白ワインビネガー		綿実油		鳥がらだし		さつまいも		こまつな		かたくり粉	
うすくちしょうゆ		黒砂糖		水		綿実油		パセリ		なたね油	
オリーブ油		上白糖				食塩		食塩		牛肉	
上白糖		こいくちしょうゆ				上白糖		うすくちしょうゆ		つきこんにゃく	
		上白糖				こいくちしょうゆ		白ワイン		さんどまめ(冷凍)	
		昆布だし				水		上白糖		かつおだし	
		削り節						鳥がらだし		ごま油	
		水						水		三温糖	
		【みずなのみそ汁】	74							本みりん	
		★木綿豆腐								酒	
		りょくとうもやし								こいくちしょうゆ	
		にんじん								**【味付けのり】**	5
		きょうな								味付けのり	
		赤みそ									
		白みそ									
		昆布だし									
		削り節									
ジョア(ブルーベリー)	689	水									
ジョア(ストロベリー)	681		749		805		768		700		802

ジョア(ブルーベリー):脱脂粉乳(国内製造)、砂糖、ブルーベリー果汁・果肉、アローニャ果汁/乳酸Ca、安定剤(ペクチン)、香料、ビタミンE、ビタミンB6、ビタミンD

ジョア(ストロベリー):脱脂粉乳(国内製造)、いちご果汁、砂糖/リン酸Ca、香料、安定剤(スクシノグリカン)、野菜色素、ビタミンD

エッグケアドレッシング:食用植物油脂、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白(大豆)、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物、水

エッグケアドレッシング:食用植物油脂、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白(大豆)、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物、水

世界の料理
-アメリカ-

石川県の郷土料理【11月13日】





11月13日の献立は、石川県の郷土料理「治部煮」です。江戸時代、加賀藩の土地にはカモが多く飛んできたので、「治部煮」はカモの肉で作ることの多い料理でした。「治部煮」という名前は岡部治部衛門という人が朝鮮から伝えた料理だからという説、煮ているときに「じぶじぶ」という音がするからという説などがあります。江戸時代にキリスト教の宣教師が伝えたポルトガル料理が、日本風になった料理ともいわれています。

世界の料理【11月26日】アメリカ－ジャンバラヤ－



ジャンバラヤとは、アメリカ南部のルイジアナ州の料理で、米や肉、野菜などを使ったトマト味のスパイシーなご飯料理の一つです。ジャンバラヤの起源は、スペイン料理のパエリアといわれています。





魚へんの漢字 何と読むの?!

①鯖	②鰯	③鯵
④鱈	⑤鰹	



答え ①さば ②いわし ③あじ ④たら ⑤かつお

ごはんが中心の日本型食生活



日本が世界のなかでも長寿国なのは、食生活にその理由の一つがあるといわれています。
主食のご飯を中心に、旬の食材を使った主菜（魚介など）、（野菜・果物など）、汁物（大豆製品のみそ汁など）をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、わたしたちの食生活の基本となっています。



※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。
※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。