

令和6年11月 学校給食献立表

大阪府立住之江支援学校

仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部1～3年は約0.65割、小学部4～6年は約0.8割です。

11月1日(金)			11月5日(火)			11月6日(水)			11月7日(木)			11月8日(金)		
献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)
牛乳	牛乳	206	コンソメスープ	豚モモ(脂身付き)	10	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
おさつパン	おさつパン	1個	じゃがいも	キャベツ	35	ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	黒糖パン	黒糖パン	1個
チリコンカン	牛ひき肉	30	エリンギ	和牛の甘辛炒め	35	和牛モモ(脂身付き)	鶏の塩こうじ焼き	80	銀鮭	鶏肉のカレー風味焼き	90	みそおでん	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	45
	豚ひき肉	30	セロリー	玉葱	10	にんじん	塩麴	12	酒	青ピーマン	20	ちくわ	ちくわ	15
	レッドキドニー	9	パセリ	にら	3	にら	かぶのゆず風味	45	かぶ	カレー粉	20	板こんにゃく	板こんにゃく	20
	むきえだまめ	9	綿実油	こいくちしょうゆ	1	こいくちしょうゆ	かぶ	15	にんじん	こいくちしょうゆ	3	絹厚揚げ(冷凍)	絹厚揚げ(冷凍)	28
	大豆(ゆで)	22	コンソメ	酒	6	酒	にんじん	10	ぶなしめじ	白こしょう	2	だいこん	だいこん	50
	玉葱	60	食塩	本みりん	2	本みりん	かぶ	3	食塩	白ワイン	2	じゃがいも	じゃがいも	50
	にんじん	20	白こしょう	上白糖	3	上白糖	かぶ	2	米酢	にんにく	2	にんじん	にんじん	15
	マッシュルーム(水巻缶詰)	16	うすくちしょうゆ	綿実油	1	綿実油	うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	上白糖	2	赤だし味噌	赤だし味噌	4
	綿実油	39	本みりん	水	170	水	ゆず果汁	1	さつま芋のサラダ	さつま芋のサラダ	5	上白糖	上白糖	3
	にんにく	9	りんご	りんご(缶詰)	44	りんご	ゆばのすまし汁	1	さつまいも	さつまいも	35	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	2
	トマト缶詰	1					湯葉	20	きゅうり	きゅうり	20	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	2
	トマトケチャップ	1					絹ごし豆腐	20	ミックスペジタブル	ミックスペジタブル	6	削り節	削り節	2
	ウスターソース	1					キャベツ	20	エッグケア	エッグケア	10	水	水	70
	こいくちしょうゆ	1					にんじん	15	キャベツのスープ	キャベツのスープ	10	ひじきそぼろふりかけ	ひじきそぼろふりかけ	20
	上白糖	3					からし	30	豚モモ(脂身付き)	豚モモ(脂身付き)	10	豚ひき肉	豚ひき肉	20
	コンソメ	3					本みりん	1	キャベツ	キャベツ	40	干しひじき	干しひじき	1
	白こしょう	3					上白糖	1	にんじん	にんじん	15	ごま(いり)	ごま(いり)	1
	鳥がらだし	3					青梗菜のスープ	20	玉葱	玉葱	30	しそ葉	しそ葉	1
	食塩	12					チンゲン菜	30	セロリー	セロリー	3	綿実油	綿実油	1
	チリパウダー	12					えのきだけ	15	がらスープ	がらスープ	3	上白糖	上白糖	1
	水	170					玉葱	20	食塩	食塩	3	本みりん	本みりん	1
							中華だし	2	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	2
							食塩	3	本みりん	本みりん	3	ほうれん草としらす干しの和え物	ほうれん草としらす干しの和え物	30
							うすくちしょうゆ	3	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	2	もやし	もやし	35
							水	170	オリーブ油	オリーブ油	170	にんじん	にんじん	10
									コンソメ	コンソメ	170	しらす干し	しらす干し	6
									水	水	170	上白糖	上白糖	1
												こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	3
エネルギー		841 kcal	エネルギー		791 kcal	エネルギー		716 kcal	エネルギー		842 kcal	エネルギー		772 kcal
たんぱく質		38 g	たんぱく質		34 g	たんぱく質		35 g	たんぱく質		39 g	たんぱく質		36 g
脂質		30 g	脂質		28 g	脂質		20 g	脂質		35 g	脂質		24 g

11月12日(火)			11月13日(水)			11月14日(木)			11月15日(金)			11月18日(月)			11月19日(火)		
献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	オリーブパン	オリーブパン	1個	ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	ごはん1/2	金賞健康米	50
鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90	鶏の幽庵焼き	まさば	70	秋野菜のビーフシチュー	和牛モモ(脂身付き)	40	チキン南蛮	鶏若鶏肉(皮なし)	90	豚肉のおろしあえ	豚肉のおろしあえ	80	とんこつしょうゆラーメン	ラーメン	130
	玉葱	30	ゆず果汁	ゆず果汁	2	食塩	食塩	1	食塩	食塩	1	綿実油	綿実油	3	ごま油	ごま油	3
	食塩	3	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	3	白こしょう	白こしょう	20	白こしょう	白こしょう	16	だいこんおろし	だいこんおろし	20	豚モモ(脂身付き)	豚モモ(脂身付き)	35
	こいくちしょうゆ	3	清酒	清酒	3	れんこん	かたくり粉	16	なたね油	なたね油	5	上白糖	上白糖	1	綿実油	綿実油	1
	エッグケア	12	本みりん	本みりん	3	ぶなしめじ	さつまいも	20	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	3	本みりん	本みりん	4	しょうが	しょうが	15
小松菜の和え物	こまつな	40	河内れんこんの煮物	河内れんこん	40	にんじん	にんじん	30	米酢	米酢	2	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	4	にんじん	にんじん	15
	もやし	20	にんじん	にんじん	15	玉葱	玉葱	70	上白糖	上白糖	2	ゆず果汁	ゆず果汁	2	玉葱	玉葱	20
	にんじん	10	にんじん	にんじん	15	マッシュルーム(水巻缶詰)	マッシュルーム(水巻缶詰)	5	タルタルソース	エッグケア	15	五目豆	大豆(ゆで)	19	はくさい	はくさい	40
	上白糖	1	玉葱	玉葱	30	グリーンピース	グリーンピース	6	レモン果汁	レモン果汁	12	大豆(ゆで)	大豆(ゆで)	15	もやし	もやし	30
	うすくちしょうゆ	3	板こんにゃく	板こんにゃく	20	トマトケチャップ	トマトケチャップ	9	玉葱	玉葱	12	こぼろ	こぼろ	15	干し椎茸	干し椎茸	7
	ごま油	3	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	2	トマトピューレ	トマトピューレ	3	パセリ	パセリ	12	板こんにゃく	板こんにゃく	5	葉ねぎ	葉ねぎ	7
豆腐ともすくのすまし汁	絹ごし豆腐	25	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	4	上白糖	上白糖	11	しらす干し	しらす干し	6	角切り昆布	角切り昆布	1	綿実油	綿実油	1
	もすく	6	上白糖	上白糖	2	濃厚ソース	濃厚ソース	5	キャベツ	キャベツ	40	上白糖	上白糖	2	豚骨醤油ラーメンスープ	豚骨醤油ラーメンスープ	28
	えのきだけ	15	本みりん	本みりん	2	りしりこんぶ	りしりこんぶ	1	にんじん	にんじん	20	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	3	水	水	165
	はくさい	30	りしりこんぶ	りしりこんぶ	1	削り節	削り節	1	白こしょう	白こしょう	1	本みりん	本みりん	2	牛肉入りきんぴらごぼろ	牛肉入りきんぴらごぼろ	20
	根みつば	3	水	水	60	薄力粉	薄力粉	5	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	2	削り節・昆布だし	削り節・昆布だし	20	ごぼろ	ごぼろ	35
	りしりこんぶ	3	にんじん	にんじん	10	綿実油	綿実油	4	小松菜のみそ汁	油揚げ	5	大根のみそ汁	油揚げ	5	にんじん	にんじん	15
	削り節	3	さんどまめ	さんどまめ	46	ローレル	ローレル	1	こまつな	こまつな	25	玉葱	玉葱	25	つきこんにゃく	つきこんにゃく	15
	食塩	5	ぶなしめじ	ぶなしめじ	10	水	水	70	玉葱	玉葱	40	だいこん	だいこん	40	さんどまめ	さんどまめ	6
	うすくちしょうゆ	5	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	3	キャベツのサラダ	キャベツのサラダ	5	にんじん	にんじん	10	ぶなしめじ	ぶなしめじ	10	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	3
	水	170	上白糖	上白糖	2	みかん	みかん	1個	赤みそ	赤みそ	9	葉ねぎ	葉ねぎ	3	上白糖	上白糖	2
			ごま(すり)	ごま(すり)	2				白みそ	白みそ	4	赤みそ	赤みそ	9	本みりん	本みりん	1
			ごま(いり)	ごま(いり)	1				りしりこんぶ	りしりこんぶ	4	白みそ	白みそ	1	酒	酒	1
									削り節	削り節	3	りしりこんぶ	りしりこんぶ	4	ごま(いり)	ごま(いり)	1
									水	水	170	削り節	削り節	3	ごま油	ごま油	1
												水	水	170			
エネルギー		791 kcal	エネルギー		760 kcal	エネルギー		816 kcal	エネルギー		878 kcal	エネルギー		790 kcal	エネルギー		706 kcal
たんぱく質		34 g	たんぱく質		34 g	たんぱく質		30 g	たんぱく質		43 g	たんぱく質		39 g	たんぱく質		36 g
脂質		32 g	脂質		24 g	脂質		27 g	脂質		29 g	脂質		22 g	脂質		21 g

※使用量は、小数点以下を切り捨てて表示しています。

11月20日 (水)			11月21日 (木)			11月22日 (金)			11月25日 (月)			11月26日 (火)			11月27日 (水)				
献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)		
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	のむヨーグルト	のむヨーグルト	180	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206		
ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	キムチチャーハン	金賞健康米	85	ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	里芋ごはん	金賞健康米	80		
さわらの味噌マヨ焼き	さわら 酒 食塩 エッグクア 赤みそ こいくちしょうゆ 上白糖 にんにく	80 2 8 5 1 3	すき焼き風煮	和牛モモ (脂身付き) 和牛バラ (脂身付き) 酒 綿実油 はくさい 玉葱 糸こんにゃく 焼き豆腐 にんじん	20 20 2 40 30 25 25 15	揚げ餃子	豚モモ (脂身付き) にんじん 玉葱 キムチ しょうが にんにく 酒 こいくちしょうゆ	20 10 20 22 5 2 5	大豆入りキーマカレー	豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 とうもろこし (冷凍) にんじん 青ピーマン 大豆 (ゆで) 米粉カレールウ	20 20 70 9 25 20 15 13	鶏肉のごまだれ焼き	鶏肉モモ (皮付き) 玉葱 ごま (ねり) 上白糖 本みりん こいくちしょうゆ ごま (いり)	90 30 3 1 2 3 1	かぶのみそ汁	油揚げ かぶ 白ねぎ にんじん カットわかめ 赤みそ 白みそ りしりこんぶ 削り節 水	10 40 20 10 8 3 3 3 170	鶏若鶏肉モモ (皮付き) 油揚げ にんじん さといも うすくちしょうゆ 酒 本みりん りしりこんぶ 削り節 水	10 3 5 20 7 3 6 2 100
キャベツのごまサラダ	キャベツ さんどまめ ごま (いり) 上白糖 食塩 米酢 本みりん 綿実油	40 22 2 2 2	切干し大根のごま酢和え	切干し大根 きゅうり にんじん ごま (すり)	5 30 15 2	やさい中華スープ	ショルダーベーコン だいこん にんじん 玉葱 キャベツ がらスープ 食塩 白こしょう うすくちしょうゆ ごま油 水	10 20 15 30 20 4 2 2 170	だいこんサラダ	だいこん きゅうり にんじん かつおぶし 上白糖 白ワインビネガー 食塩 うすくちしょうゆ 綿実油	30 25 15 2 3 2	かぶのみそ汁	油揚げ かぶ 白ねぎ にんじん カットわかめ 赤みそ 白みそ りしりこんぶ 削り節 水	10 40 20 10 8 3 3 3 170	さつまいものみそ汁	さつまいも 玉葱 にんじん ぶなしめじ 葉ねぎ 赤みそ 白みそ りしりこんぶ 削り節 水	30 20 10 10 3 9 3 2 170		
沢煮椀	豚モモ (脂身付き) だいこん にんじん 干し椎茸 ごぼう うすくちしょうゆ 食塩 りしりこんぶ 削り節 水	15 45 15 20 4 4 3 170	味付け海苔	味付け海苔	1袋	やさいゼリー	野菜ゼリー	1個											
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質		
771 kcal	37 g	25 g	753 kcal	26 g	25 g	668 kcal	25 g	18 g	733 kcal	24 g	15 g	803 kcal	37 g	28 g	673 kcal	35 g	17 g		

11月28日 (木)			11月29日 (金)		
献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
揚げパン	コッペパン なたね油 グラニュー糖 きな粉	1個 3 9 3	ごはん	金賞健康米	100
鶏肉のクリームシチュー	鶏肉モモ (皮なし) 食塩 白ワイン にんにく さつまいも にんじん 玉葱 ぶなしめじ ほうれんそう オリーブ油 アレルギーフリーシチューフレーク コンソメ 白みそ 白こしょう 調整豆乳 水	60 1 30 15 50 10 15 9 1 70 50	豚肉とニラのオイスターソース炒め	豚モモ (脂身付き) にら にんじん 玉葱 しょうが にんにく オイスターソース こいくちしょうゆ 上白糖 ごま油	80 15 20 40 2 5 2
野菜サラダ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし (冷凍) 米酢 上白糖 食塩 オリーブ油 白こしょう	40 10 15 6 2 2	わかめスープ	カットわかめ 絹ごし豆腐 だいこん えのきたけ 白ねぎ うすくちしょうゆ 酒 中華だし 食塩 白こしょう がらスープ ごま油 水	20 10 10 3 2 2 3 170
ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	1個			
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
766 kcal	32 g	25 g	806 kcal	35 g	23 g

11月18日 ~22日 箸づかい練習献立

11月24日は和食の日です。11月18日～22日の5日間、箸使い練習献立が出ます。箸は和食に欠かせない食具のひとつで、箸を正しく使うことも食事のマナーで大切なことです。箸使い練習献立週間は、箸の使い方を大きく5つに分けて、いろいろな箸の使い方を知ること、正しい箸づかいの練習を行うことを目的に行います。箸を上手に使えるよう、みんなで練習しましょう！

- 18日 五目豆 ★つまむ
- 19日 とんこつしょうゆラーメン ★はさむ
- 20日 鯖の味噌マヨ焼き ★きりわける
- 21日 ごはん、味付け海苔 ★くるむ
- 22日 キムチチャーハン ★あつめる

加工食品の原材料について 11/22 揚げ餃子

〈原材料〉
 キャベツ、たまねぎ、にら、豚肉、豚脂、でん粉加工食品、香味油、しょうゆ、酵母エキス、食塩、砂糖、生姜ペースト、香辛料、小麦粉、小麦たんぱく、加工デンプン、炭酸Ca、ピロリン酸鉄、水

〈表示対象アレルゲン〉 小麦、豚肉

※使用量は、小数点以下を切り捨てて表示しています。