

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(水)			11月2日(木)			11月6日(月)			11月7日(火)			11月8日(水)			11月9日(木)														
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	ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100												
すぎ焼き風煮	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 厚揚げ にんじん 白ねぎ すき麩 上白糖 こいくちしょうゆ	20 20 2 1 40 30 25 25 15 22 4 4 9	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	90 15 20 30 20 5 2 2 2 4	牛肉の甘辛炒め	和牛モモ(脂身付き) 玉葱 にんじん こいくちしょうゆ 酒 本みりん 上白糖 綿実油	80 50 20 6 3 3 3 1	鯖の幽庵焼き	まさば ゆず(果汁) こいくちしょうゆ 酒 本みりん 河内れんこんの煮物 だいこん 河内れんこん にんじん 玉葱 板こんにゃく 厚揚げ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん りしりこんぶ(煮干し) 削り節 水 にんじん さんどまめ ぶなしめじ うすくちしょうゆ 上白糖 ごま(すり) ごま(いり)	70 2 4 4 4 15 20 40 15 30 20 30 2 4 2 2 2 10 45 10 3 2 160	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) コンソメ カレールウ トマトケチャップ 濃厚ソース にんにく カレー粉 綿実油 水	25 25 70 10 25 20 15 11 4 4 25 30 42	鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 玉葱 食塩 こいくちしょうゆ エッグゲア ごまつな もやし(細) にんじん 上白糖 うすくちしょうゆ ごま油	90 30 3 14 40 20 10 1 2	豆腐ともすくのすまし汁	絹ごし豆腐 もすく(塩抜き) えのきたけ はくさい 根みつば りしりこんぶ(煮干し) 削り節 食塩 うすくちしょうゆ 水	25 6 15 30 3 3 5 160									
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) 上白糖 米酢 うすくちしょうゆ	5 30 10 1 2 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 20 30 10 20 3 1 2 3 3 160	青梗菜のスープ	絹ごし豆腐 チンゲン菜 にんじん 玉葱 がらスープ 中華だし 食塩 うすくちしょうゆ 水	20 30 10 20 3 2 2 2 160	三度豆のねりごま和え	にんじん さんどまめ ぶなしめじ うすくちしょうゆ 上白糖 ごま(すり) ごま(いり)	10 45 10 3 2 1	だいこんサラダ	だいこん きゅうり にんじん かつおぶし(粉末) 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	エネルギー	762 kcal	たんぱく質	26 g	脂質	27 g									
エネルギー	809 kcal	たんぱく質	37 g	脂質	24 g	エネルギー	787 kcal	たんぱく質	34 g	脂質	27 g	エネルギー	807 kcal	たんぱく質	38 g	脂質	27 g	エネルギー	752 kcal	たんぱく質	27 g	脂質	25 g	エネルギー	806 kcal	たんぱく質	35 g	脂質	34 g

11月10日(金)			11月14日(火)			11月15日(水)			11月16日(木)			11月17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	牛乳	牛乳	206	中華スープ	カットわかめ	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	206																							
オリーブパン	オリーブパン	1個	ごはん	金賞健康米	100	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	キャベツ にんじん 玉葱 中華だし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 がらスープ 水	15 20 15 30 2 1 1 6 160	ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	おさつパン	おさつパン	1個																					
ビーフシチュー(秋野菜)	和牛モモ(脂身付き) 食塩 白こしょう れんこん さといも さつまいも にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮缶詰) ブロッコリー(冷凍) トマトケチャップ トマトピューレ 上白糖 デミグラスソース 濃厚ソース 食塩 白こしょう 薄力粉 綿実油 ローレル(粉) 水	40 5 20 20 20 30 70 5 15 8 3 11 5 5 4 3 70	麻婆豆腐	豆腐(冷凍) 豚ひき肉 にら たけのこ(水煮缶詰) 白ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく 綿実油 八丁味噌 赤みそ トウバンジャン 酒 上白糖 こいくちしょうゆ オイスターソース テンメンジャン ごま油 かたくり粉 水	80 40 10 15 5 1 1 1 2 2 1 5 2 2 1 1 1 25	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	キャベツ にんじん 玉葱 中華だし うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 がらスープ 水	15 20 15 30 2 1 1 6 160	さんま	さんま 食塩 酒 本みりん うすくちしょうゆ 大豆(ゆで) にんじん ごぼう 板こんにゃく 角切り昆布 上白糖 うすくちしょうゆ 本みりん りしりこんぶ(煮干し) 削り節 水	70 2 2 3 1 20 15 5 1 2 3 2 20 5 25 10 3 9 4	鶏肉のごまだれ焼き	鶏若鶏肉モモ(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) はくさい きゅうり 糸かまぼこ 上白糖 米酢 うすくちしょうゆ	90 30 6 2 6 2 45 25 5 3 3 1	チリコンカン	牛ひき肉 豚ひき肉 レッドキドニー むきえだまめ(冷凍) 大豆(ゆで) 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮缶詰) 綿実油 にんにく トマト缶詰 トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ 上白糖 コンソメ 白こしょう 鳥がらだし 食塩 チリパウダー	25 25 10 10 20 60 20 15 40 5 8 1 1 1 3 3 1 10 35 35 10 3 1 1																					
キャベツのサラダ	ローズハム キャベツ きゅうり にんじん 上白糖 食塩 白ワインビネガー うすくちしょうゆ オリーブ油	5 40 20 10 2 3 1 1	きくらげの中華サラダ	きくらげ(乾) ローズハム もやし(細) きゅうり ごま(すり) ごま(いり) 中華だし うすくちしょうゆ 上白糖 米酢 ごま油	8 35 10 2 1 1 2	五目豆	大豆(ゆで) にんじん ごぼう 板こんにゃく 角切り昆布 上白糖 うすくちしょうゆ 本みりん りしりこんぶ(煮干し) 削り節 水	20 15 15 5 160	だいこんのみそ汁	油揚げ 玉葱 だいこん ぶなしめじ 葉ねぎ 赤みそ 白みそ りしりこんぶ(煮干し) 削り節 水	5 25 40 10 3 9 4 3 2 160	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(煮干し) 削り節 水	10 40 20 10 9 4 3 2 160	エネルギー	749 kcal	たんぱく質	36 g	脂質	24 g	エネルギー	818 kcal	たんぱく質	35 g	脂質	31 g	エネルギー	840 kcal	たんぱく質	38 g	脂質	31 g	エネルギー	861 kcal	たんぱく質	37 g	脂質	38 g
エネルギー	806 kcal	たんぱく質	35 g	脂質	34 g	エネルギー	787 kcal	たんぱく質	34 g	脂質	27 g	エネルギー	807 kcal	たんぱく質	38 g	脂質	27 g	エネルギー	752 kcal	たんぱく質	27 g	脂質	25 g	エネルギー	806 kcal	たんぱく質	35 g	脂質	34 g									

*使用量は、小数点以下を切り捨てて表示しています。



令和5年11月 学校給食献立表



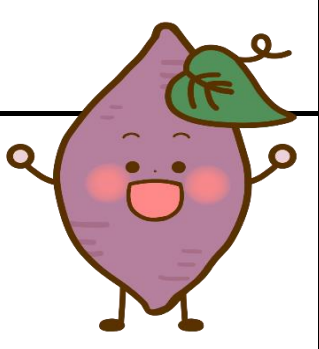
大阪府立住之江支援学校

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。

Main menu table with columns for dates (11月20日, 21日, 22日, 24日, 27日, 28日) and rows for food items and their ingredients.

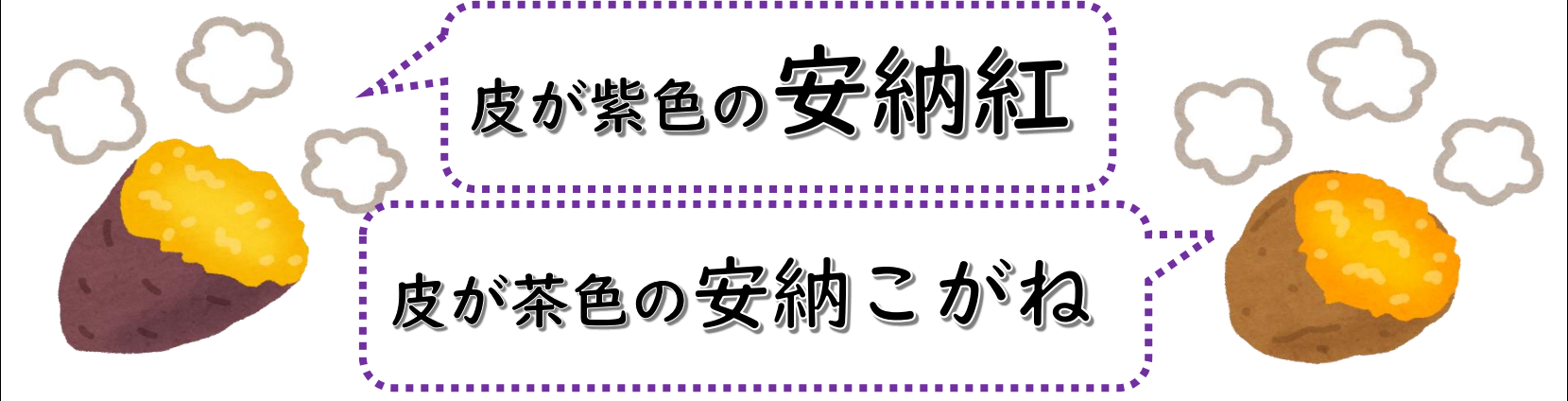
Menu table for 11月29日 (水) and 11月30日 (木), including items like 卵スープ, 鶏キムチ, and 春雨サラダ.

Information section for '加工食品の原材料について' (About processed food ingredients) for 11月17日 安納芋のムース. Includes a list of ingredients, allergen information, and a 'おすすめの食べ方' (Recommended eating method).



安納芋とは・・・

安納芋は鹿児島県種子島の安納地域を中心に栽培されるさつまいもです。種子島は、1年を通して実に多様な農産物が栽培・収穫される宝の島で、安納芋も特産品のひとつです。実は、「安納芋」という品種はなく、皮が紫色の『安納紅』と皮が茶色の『安納こがね』の2つの品種の総称を安納芋といいます。ねっとりとした食感と、他のさつまいもとは比にならないほどの甘味が特徴です。



- おすすめの食べ方
①焼きいも…じっくりと火を通すことでより甘味が引き立ちます
②スイートポテト…安納芋本来の甘味を生かして砂糖いらずです

※使用量は、小数点以下を切り捨てて表示しています。