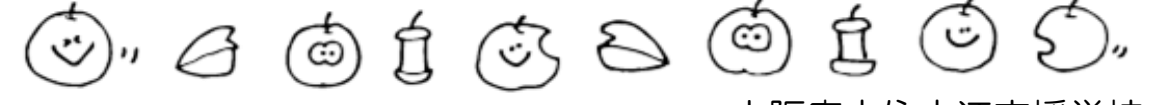


# 令和4年11月 学校給食献立表



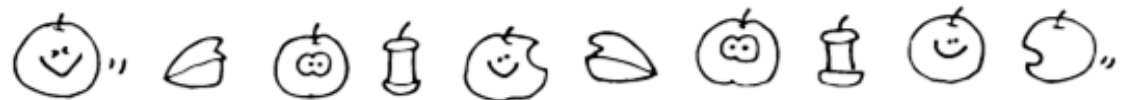
大阪府立住之江支援学校

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。

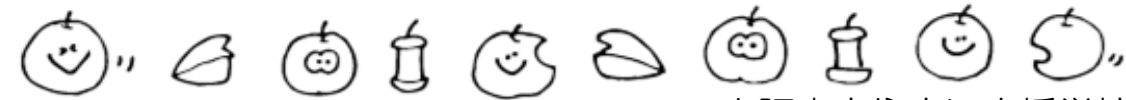
11月1日(火)			11月2日(水)			11月4日(金)			11月7日(月)			11月8日(火)			11月9日(水)					
献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)			
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206			
はいがごはん	はいがまい	100	オリーブパン	オリーブパン	1個	はいがごはん	はいがまい	100	唐揚げカレー	はいがまい	100	はいがごはん	はいがまい	100	はいがごはん	はいがまい	100			
豚肉とニラのオ イスターソース いため	豚モモ(脂身付き)	90	ビーフシチュー (秋野菜)	和牛モモ(脂身付き)	40	鶏肉のごまだれ 焼き	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90	唐揚げカレー	豚モモ(脂肪なし)	25	牛肉の甘辛炒め	和牛モモ(脂身付き)	70	鮭の塩こうじ焼 き	銀鮭	80			
	にら	15		食塩			玉葱	30		ウィンナー	15		玉葱	60		塩麴	14			
	にんじん	20		白こしょう			ごま(ねり)	7		じゃがいも	50		こいくちしょうゆ	5		酒	1			
	玉葱	30		れんこん	20		上白糖			玉葱	65		酒	3		白菜のおかか和 え	はくさい	40		
	しょうが			さといも	20		本みりん	2		にんじん	15		本みりん	3			にんじん	15		
	にんにく			さつまいも	20		こいくちしょうゆ	6		マッシュルーム	5		綿実油	1		上白糖	20			
	オイスターソース	5		にんじん	30		ごま(いり)	2		綿実油			セロリー	3		綿実油	3	こいくちしょうゆ	3	
	こいくちしょうゆ	2		玉葱	70		はくさい	45		白菜の甘酢和え			にんにく			キャベツのごま サラダ	ごま(いり)	1	本みりん	1
	ごま油			マッシュルーム	5		きゅうり	25					ローレル	0			キャベツ	40	上白糖	
	さつま芋の天ぶ ら	さつまいも		45	ブロッコリー		15	糸かまぼこ		5				カレールウ		19		さんどまめ	25	かつお節
薄力粉		7	トマトケチャップ	8	上白糖	3			ウスターソース			ごま(いり)	1	吉野汁	油揚げ	10				
なたね油		4	トマトピューレ	3	米酢	3			こいくちしょうゆ			上白糖	2		だいこん	35				
食塩			上白糖		うすくちしょうゆ	1			トマトケチャップ			食塩			さといも	25				
わかめスープ	カットわかめ		デミグラスソース	11	かぶのみそ汁		油揚げ	10	がらスープ	10		白ワインピネガー	2			干し椎茸				
	絹ごし豆腐	20	濃厚ソース	5		かぶ	40	水	105	水	105	本みりん	3		にんじん	10				
	だいこん	30	食塩			白ねぎ	20	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	50	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	50	綿実油		青梗菜のスープ	絹ごし豆腐	20				
	えのきたけ	10	白こしょう			にんじん	10	にんにく				綿実油	20		チンゲン菜	30	食塩			
	白ねぎ	20	薄力粉	5		カットわかめ		しょうが					綿実油	30	うすくちしょうゆ	5				
	うすくちしょうゆ	3	綿実油	4		赤みそ	10	うすくちしょうゆ	3					にんじん	10	りしりこんぶ				
	酒	2	ローレル			白みそ	4	酒	3					玉葱	20	削り節	3			
	中華だし	2	水	70		りしりこんぶ		酒	3					がらスープ	3	水	160			
	食塩		キャベツのサラ ダ	ローズハム	5		削り節	3	かたくり粉	5				中華だし	2	かたくり粉	2			
	白こしょう			キャベツ	40		水	160	なたね油	3	だいこんサラダ	かつおぶし		食塩						
がらスープ	3		きゅうり	20						だいこん		25	うすくちしょうゆ	3						
ごま油			にんじん	10							きゅうり	20	水	160						
水	160		上白糖	2							にんじん	10								
			食塩								とうもろこし	5								
			白ワインピネガー	3							上白糖	2								
			うすくちしょうゆ	1							食塩									
			オリーブ油	2							白ワインピネガー	3								
			みかん	温州蜜柑	100						うすくちしょうゆ	2								
												綿実油								
エネルギー	808 kcal	エネルギー	828 kcal	エネルギー	841 kcal	エネルギー	894 kcal	エネルギー	763 kcal	エネルギー	759 kcal									
たんぱく質	37 g	たんぱく質	30 g	たんぱく質	39 g	たんぱく質	35 g	たんぱく質	31 g	たんぱく質	37 g									
脂質	25 g	脂質	28 g	脂質	32 g	脂質	34 g	脂質	27 g	脂質	24 g									

11月10日(木)			11月11日(金)			11月14日(月)			11月15日(火)			11月16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)			
牛乳	牛乳	206	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			
はいがごはん	はいがまい	100	レーズンパン	レーズンパン	1個		じゃがいも	35	はいがごはん	はいがまい	100	揚げパン	コッペパン	1個			
鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90	チリコンカン	牛ひき肉	25		キャベツ	35	みそおでん	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	45		綿実油	3			
	玉葱	30		豚ひき肉	25		エリンギ	10		ちくわ	20		グラニュー糖	12			
	食塩			酒	0		セロリー	3		板こんにゃく	20		きな粉(大豆)	3			
	こいくちしょうゆ	4		レッドキドニー	10		パセリ	1		厚揚げ	40	鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90			
	エッグケア	15		むきえだまめ	10		綿実油			だいこん	50		白ワイン				
小松菜の和え物	こまつな	40		大豆	20		コンソメ	1		じゃがいも	50		食塩				
	もやし	20		玉葱	60		食塩			にんじん	15		こしょう混合				
	にんじん	10		にんじん	20		白こしょう			赤だし味噌	3		薄力粉	5			
	上白糖	1		マッシュルーム	15		うすくちしょうゆ	1		赤みそ	2		粒入りマスタード	4			
	うすくちしょうゆ	3		綿実油			本みりん	1		上白糖	3		はちみつ	3			
	ごま油			にんにく			水	150		うすくちしょうゆ	3		こいくちしょうゆ	2			
豆腐ともずくのすまし汁	絹ごし豆腐	25		トマト缶詰	40	くりのムース	栗のムース	45		こいくちしょうゆ	3	野菜サラダ	キャベツ	40			
	もずく	6		トマトケチャップ	8					削り節	2		にんじん	10			
	えのきたけ	15		ウスターソース	1				ひじきそぼろぶりかけ	牛ひき肉	20		きゅうり	15			
	はくさい	30		こいくちしょうゆ	1					干ひじき	3		とうもろこし	6			
	根みつば	3		上白糖						ごま(いり)	1		米酢	2			
	りしりこんぶ			コンソメ						しそ葉			上白糖	2			
	削り節	3		白こしょう						綿実油			食塩				
	食塩			鳥がらだし	3					上白糖	1		オリーブ油	1			
	うすくちしょうゆ	5		食塩						本みりん			白こしょう				
	水	160		チリパウダー						うすくちしょうゆ	2	ポトフ	ウィンナー	20			
				水	20					ほうれん草とじゃこの和え物	ほうれんそう	30		じゃがいも	50		
											もやし	35		玉葱	50		
											にんじん	10		にんじん	20		
											ちりめんじゃこ	2		ブロッコリー	30		
											上白糖	1		鳥がらだし	2		
											こいくちしょうゆ	3		コンソメ	2		
														ローレル			
														食塩			
														水	80		
エネルギー	813	kcal		エネルギー	874	kcal		エネルギー	806	kcal		エネルギー	821	kcal	エネルギー	820	kcal
たんぱく質	35	g		たんぱく質	37	g		たんぱく質	37	g		たんぱく質	37	g	たんぱく質	36	g
脂質	35	g		脂質	34	g		脂質	27	g		脂質	37	g	脂質	32	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4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17日(木)			11月18日(金)			11月21日(月)			11月22日(火)			11月24日(木)			11月25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)	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
はいがごはん	はいがまい	100	はいがごはん	はいがまい	100	はいがごはん	はいがまい	100	黒糖パン	黒糖パン	1個	はいがごはん	はいがまい	100	はいがごはん(1/2)	はいがまい	50
麻婆豆腐	豆腐	80	すき焼き風煮	和牛モモ(脂身付き)	20	豚肉と蓮根のごまみそ炒め	豚モモ(脂身付き)	80	鶏肉のカレー風味焼き	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90	鯖の幽庵焼き	まさば	70	どんこつしょうゆラーメン	ラーメン	130
	豚ひき肉	40		和牛バラ(脂身付き)	20		青ピーマン	15		青ピーマン	15		ゆず(果汁)	2		ごま油	3
	にら	10		酒	2		玉葱	30		カレー粉	1		こいくちしょうゆ	4		豚モモ(脂身付き)	35
	たけのこ	15		綿実油	1		にんじん	15		こいくちしょうゆ	3		酒	4		綿実油	
	白ねぎ	5		はくさい	75		綿実油			白こしょう			本みりん	4		にんにく	
	干し椎茸	1		糸こんにゃく	25		ごま(ねり)	5		食塩		河内れんこんの煮物	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	15		しょうが	
	しょうが、にんにく			厚揚げ	20		こいくちしょうゆ	4		白ワイン	2		だいこん	30		にんじん	15
	綿実油			にんじん	15		上白糖	1		にんにく			河内れんこん	40		玉葱	20
	八丁味噌	4		白ねぎ	23		赤だし味噌	5		上白糖			にんじん	15		はくさい	40
	赤みそ	3		すき麩	4		ごま(いり)	2	さつま芋のサラダ	ローズハム	5		玉葱	30		もやし	40
	トウバンジャン			水	30	かぶのゆず風味	かぶ	45		さつまいも	35		板こんにゃく	20		干し椎茸	
	酒	1		上白糖	3		にんじん	15		きゅうり	20		厚揚げ	40		葉ねぎ	7
	上白糖	2		こいくちしょうゆ	8		ふなしめじ	10		ミックスベジタブル	5		うすくちしょうゆ	2		綿実油	
	こいくちしょうゆ	5	切干し大根のごま酢和え	切干しだいこん	5		食塩			エッグケア	10		こいくちしょうゆ	3		豚骨醤油ラーメンスープ	25
	オイスターソース			きゅうり	30		上白糖	3	キャベツのスープ	豚モモ(脂身付き)	10		上白糖	2		水	150
	テンメンジャン	2		にんじん	10		米酢	2		キャベツ	40		本みりん	2	牛肉入りきんぴらごぼう	和牛モモ(脂身付き)	20
	ごま油			ごま(すり)	1		うすくちしょうゆ			にんじん	15		りしりこんぶ			ごぼう	35
	かたくり粉	1		上白糖	2	ゆばのすまし汁	ゆず(果汁)	2		玉葱	30		削り節	1		にんじん	15
	水	25		米酢	2		湯葉	1		セロリー	3		水	50		つきこんにゃく	15
蒸し焼売	安心素材肉焼売	54		うすくちしょうゆ	3		絹ごし豆腐	20		がらスープ	3	三度豆のねりごま和え	にんじん	10		さんどまめ	5
中華スープ	カットわかめ		りんご(缶詰)	りんご(缶詰)	44		キャベツ	20		食塩			さんどまめ	45		こいくちしょうゆ	4
	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	15					玉葱	40		白こしょう			ふなしめじ	10		上白糖	2
	キャベツ	20					根みつば	3		本みりん	3		うすくちしょうゆ	3		本みりん	1
	にんじん	15					食塩			白ワイン	2		上白糖	2		酒	1
	玉葱	30					うすくちしょうゆ	5		うすくちしょうゆ	2		ごま(すり)			ごま(いり)	1
	葉ねぎ	3					りしりこんぶ			オリーブ油	1		ごま(ねり)	1		ごま油	
	中華だし	2					削り節	3		水	150				みかんゼリー	国産みかんゼリー	70
	うすくちしょうゆ	2					水	200									
	本みりん	1															
	食塩																
	酒	1															
	がらスープ	6															
	水	160															
エネルギー	812 kcal		エネルギー	782 kcal		エネルギー	763 kcal		エネルギー	843 kcal		エネルギー	822 kcal		エネルギー	759 kcal	
たんぱく質	38 g		たんぱく質	26 g		たんぱく質	38 g		たんぱく質	35 g		たんぱく質	38 g		たんぱく質	34 g	
脂質	27 g		脂質	27 g		脂質	23 g		脂質	29 g		脂質	29 g		脂質	21 g	

