

# 11月のきゅうしょく

令和6年11月1日 大阪府立高槻支援学校

学内発 159 号

## 【11がつ もくひょう】 かんしゃしてたべよう

ひづけ	こんだて	ぎゅうにゅう	からだをつくるもと 【あか】	はたらくちからのもと 【きいろ】	からだのちょうしをととのえるもと 【みどり】	ちょうみりょうだしなど	エネルギー (kcal) 左: 中高生 右: 小(低)
1金	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	さけのマヨネーズソースがけ		銀鮭	マヨネーズ(卵不使用)、三温糖		本みりん、うすくちしょうゆ	145 145
	ちんげんさいのにびたし		焼き竹輪、生揚げ、こんぶ、けずりぶし	板こんにやく	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、しょうが	清酒、本みりん、うすくちしょうゆ、水	106 85
コメント	チンゲンサイのにびたしは やさいがにがてでも たべやすいように ちくわと なまあげも いっしょに たいています。						577 475
5火	ももゼリー			ももゼリー			43 43
	ぶたねぎどんぶり			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	①ごはん ②ぐ		豚モモ(脂身付き)	三温糖、なたね油	玉葱、ねぎ、しょうが	こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、食塩	124 99
	かきたまじる		たまご、木綿豆腐、こんぶ、けずりぶし	かたくり粉	だいこん、にんじん、こまつな	水、うすくちしょうゆ、本みりん、食塩	84 67
コメント	ぶたねぎどんぶりは、ぶたにくと たまねぎと しろねぎを あまからく いためたものを ごはんにかけて いただきます。						577 454
6水	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	さつまいもパン			おさつパン			308 103
	ポークビーンズ		豚モモ(脂身付き)、大豆(国産、ゆで)、豚骨スープ	じゃがいも、三温糖	にんじん、玉葱、ブロッコリー	ウスターソース、トマトケチャップ、赤ワイン、食塩、白こしょう、水	187 150
	だいこんのサラダ		ロースハム	三温糖	にんじん、きゅうり、だいこん、玉葱	穀物酢、うすくちしょうゆ、食塩、白こしょう	42 34
コメント	ポークビーンズは ぶたにくと まめや やさいなどを トマトあじに にこんだ アメリカの だいひょうてきな かていりょうりで す。						668 418
7木	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	とりにくとだいこんのはるさめに		鶏若鶏肉モモ(皮付き)、鶏骨スープ	緑豆はるさめ、三温糖	だいこん、たけのこ、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、しょうが	鳥がらだし、水、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、清酒、食塩、とうがらし	140 112
	やきぶたとむりのちゅうかあえ		焼き豚	三温糖、ごま油	キャベツ、きゅうり	うすくちしょうゆ、穀物酢	46 37
コメント	はるさめは、みためは いとこんにやくと にていますが、りょくとうの でんぷんから できています。とりにくと だいこんの うまみが しみわたって、プルプルとした しょっかんも たのしめます。						512 394
8金	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	こんさいのキーマカレー		豚ひき肉	カレールー(7種ブレンド)、米粉カレールー、なたね油	玉葱、しょうが、れんこん、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、グリーンピース	白こしょう、固形コンソメ、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、濃厚ソース、こいくちしょうゆ、ガーリックパウダー、食塩、水	235 188
	かむかむサラダ		するめいか	三温糖	切干しだいこん、きゅうり、赤パプリカ、りょくとうもやし	こいくちしょうゆ、食塩、白こしょう、からし	32 26
	こざかなくん		かたくちいわし(煮干し)				15 15
コメント	11がつ8かは「いいはのひ」です。よくかんで たべてもらえるように、カレーには ごぼうや れんこんなど、こんさいが たっぷりはっています。かむかむサラダにも きりぼしだいこんや イカが はいっています。						608 474
11月	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	ぶたにくのしょうがやき		豚ロース(脂身付き)	なたね油	しょうが、にんじん、玉葱、さやいんげん	こいくちしょうゆ、清酒、みりん、食塩、白こしょう、うすくちしょうゆ	191 153
	キャベツのみそしる		木綿豆腐、こんぶ、けずりぶし、米みそ(淡色辛みそ)	じゃがいも	キャベツ、にんじん、ねぎ	水	69 55
コメント	ぶたにくのしょうがやきは、なまのしょうがを すりおろしたたれに じっくりつけこんだあと、やさいと いっしょに いためます。ごはんによくあう あじつけに なっています。						586 453
12火	コッペパン			コッペパン			184 61
	やきそば		豚モモ(脂身付き)、焼き竹輪	中華めん(ゆで)、なたね油	キャベツ、玉葱、にんじん、しょうが	濃厚ソース、清酒、ウスターソース、白こしょう、食塩	266 213
	とうふのスープ		鶏若鶏肉モモ(皮付き)、木綿豆腐、鶏骨スープ		玉葱、はくさい、にら、にんじん	鳥がらだし、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、水	74 59
	パインゼリー			パインゼリー			48 48
コメント	やきそばを パンに はさんで たべても おいしいですよ。おこのみで どうぞ おためしてください。						572 381
13水	ぎゅうめし		和牛モモ(脂身付き)	水稲穀粒(はいが精米)、なたね油、三温糖	ごぼう、にんじん、干し椎茸	こいくちしょうゆ、食塩、清酒	384 307
	かぼちゃとこまつなのみそしる		油揚げ、木綿豆腐、こんぶ、けずりぶし、米みそ(淡色辛みそ)		西洋かぼちゃ、こまつな、キャベツ、にんじん	水	112 90
	れんこんなます			三温糖	れんこん、にんじん	りんご酢、食塩	39 31
コメント	ぎゅうめしは、ぎゅうにくと ごぼう、にんじん、しいたけを あまからくいためて おこめにまぜて たきあげます。						535 428

\*ぎゅうにゅう は、じょうぶなほねをつくるカルシウムがほうふで、「からだをつくる(あか)」のはたらきがあります。エネルギーは1本138kcalあります。

ひげ	こんだて	ぎゅうにゅう	からだをつくるもと【あか】	はたらくちからのもと【きいろ】	からだのちょうしをととのえるもと【みどり】	ちょうみりょうだしなど	エネルギー(kcal) 左: 中高生 右: 小(低)	
14木	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245	
	ぶたにくのマーメイドやき		豚ロース(脂身付き)		マーメイド(低糖度)	うすくちしょうゆ、白こしょう、白ワイン	163 130	
	さっぱりポテトサラダ		まぐろ缶詰(油漬フレイド)	じゃがいも	にんじん、とうもろこし缶詰(ホム)、きゅうり、レモン(果汁、生)	うすくちしょうゆ	68 54	
	ちんげんさいとわかめのスープ		鶏若鶏肉ささ身、湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)、鶏骨スープ		玉葱、だいこん、にんじん、チンゲンサイ	固形コンソメ、本みりん、うすくちしょうゆ、白こしょう、食塩、水	40 32	
コメント	ぶたにくと マーメイドは とってもなかよし。マーメイドが はいったたれに つけこんでおくと やわらかくしあがります。						597 461	
15金	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245	
	いわしのたつたあげ		まいわし	かたくり粉、なたね油	しょうが	とうがらし、こいくちしょうゆ、清酒	138 110	
	あすかじる		鶏若鶏肉モモ(皮付き)、木綿豆腐、鶏骨スープ、こんぶ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、豆乳		はくさい、にんじん、こまつな、ごぼう、ぶなしめじ	うすくちしょうゆ、水	121 97	
コメント	あすかじるは ならの「でんとうりょうり」で、とりにくと とうにゅう、きせつのやさいが たっぷりはいった みそしるです。						585 452	
18月	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245	
	マーボー豆腐		木綿豆腐、豚ひき肉、テンメンジャン、豚骨スープ	なたね油、かたくり粉	しょうが、干し椎茸、たけのこ、にんじん、玉葱、にら	白こしょう、清酒、こいくちしょうゆ、水、トウバンジャン	213 170	
	ブロッコリーとやきぶたのいためもの		焼き豚	なたね油	ブロッコリー、にんじん、キャベツ	うすくちしょうゆ	43 43	
コメント	きゅうしょくの マーボー豆腐は いろいろな やさいがはいついて からみをおさえた あじつけになっています。						582 458	
19火	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131	
	アップルパン			アップルパン			327 109	
	あきやさいのポトフ		鶏若鶏肉モモ(皮付き)、鶏骨スープ	さつまいも	にんじん、玉葱、チンゲンサイ、セロリ、だいこん、生しいたけ	固形コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん、食塩、白こしょう、水	157 126	
	やさいとまめのサラダ		ひよこまめ(ゆで)、まぐろ缶詰(油漬フレイド)	なたね油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱	穀物酢、食塩	95 76	
コメント	あきやさいのポトフには、いまがしゅんの さつまいもが たくさんはいつています。ちょっと あまめの やさしいあじに しあがります。						710 442	
20水	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245	
	プルコギ		和牛モモ(脂身付き)	なたね油、三温糖	玉葱、にんじん、にら、りょくとうもやし、にんにく、しょうが	こいくちしょうゆ、清酒	202 162	
	みずなとしめじのみそしる		木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、こんぶ、けずりぶし		だいこん、みずな、ぶなしめじ、にんじん	水	66 53	
コメント	プルコギは、かんこくの だいひょうてきな にくりょうりです。にほんの「やきにく」と「すきやき」の ちゅうかんのようなりょうりで、やさいも たっぷりと とることができます。						594 460	
21木	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245	
	とりにくのおこうじなべ		鶏若鶏肉モモ(皮付き)、鶏骨スープ		はくさい、だいこん、干し椎茸、にんじん、さやいんげん	うすくちしょうゆ、おこうじ、清酒、白こしょう、水	97 78	
	あじフライ			なたね油		あじフライ	132 132	
コメント	おこうじは、しおと こめこうじ みず からつくられる はっこうちょうみりょうで、にくをやわらかくする はたらきや、りょうりの うまみや こくをひきだす はたらきがあります。						555 455	
22金	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245	
	おやこどんぶり		鶏若鶏肉モモ(皮付き)、たまご、こんぶ	三温糖、かたくり粉	玉葱、にんじん、干し椎茸、切りみつば	水、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	192 154	
	れんこんサラダ		ロースハム	三温糖、オリーブ油	れんこん、玉葱、にんじん、さやいんげん	りんご酢、うすくちしょうゆ、白こしょう	60 48	
コメント	いまがしゅんの れんこんを サラダにして ていきょうします。サクサクの しょっかんを おたのしみください。						578 447	
25月	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245	
	とりにくとさといものみそに		鶏若鶏肉モモ(皮付き)、生揚げ、こんぶ、けずりぶし、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	さといも、板こんにやく、三温糖、かたくり粉	にんじん、だいこん、干し椎茸、さやいんげん	うすくちしょうゆ、清酒、水	228 182	
	ほうれんそうのいそあえ		焼きのり、かつお加工品(かつお節)		ほうれんそう、キャベツ、にんじん	うすくちしょうゆ	21 17	
コメント	ほうれんそうのいそあえは、ゆでたやさいを しょうゆと のり、かつおぶしで あえて つくっています。やさいが にがてでも たべやすい あじつけに なっています。						575 444	
26火	りんご果汁				りんご果汁		94 94	
	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245	
	ポークカレー	豚モモ(脂身付き)	なたね油、じゃがいも、カレールー(7ルーゲツリ)、米粉カレールー	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、グリーンピース、りんごピューレ	赤ワイン、白こしょう、カレー粉、ウスターソース、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、水	239 191		
	おんやさいサラダ	ウィンナー	なたね油、三温糖	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、玉葱	りんご酢、うすくちしょうゆ、白こしょう	94 75		
コメント	カレーは にんきメニューの ひとつですが こんかいは ぶたにくの カレーです。きゅうしょくのカレーは、ルーだけでなく ソースや ケチャップ、しょうゆなどを かくしあじにつかって コクをだし まるやかに しあげています。						841 605	
27水	うずまきパン			うずまきパン			184 61	
	こまつなのとうにゅうスープ				スパゲッティ		208 166	
	パゲティ		①めん	ベーコン、豚骨スープ、豆乳	オリーブ油、じゃがいも、米粉シチュー	にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、とうもろこし缶詰(ホム)、こまつな	固形コンソメ、うすくちしょうゆ、白ワイン、白こしょう、水	202 162
	②ぐ			まぐろ缶詰(油漬フレイド)	なたね油	ごぼう、にんじん、キャベツ、玉葱	穀物酢、食塩、こいくちしょうゆ	78 62
ごぼうサラダ								
コメント	ごぼうを やさいとして たべるのは にほんだけだそうす。ごぼうには おなかの ちょうしをととのえる「しょくもつせんい」が ほうふに ふくまれています。よくかんで たべてくださいね。						672 451	
28木	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245	
	さばのみそに		まさば、米みそ(赤色辛みそ)	三温糖	しょうが	清酒、本みりん、水	191 153	
	のっぺいじる		鶏若鶏肉モモ(皮付き)、こんぶ、けずりぶし	板こんにやく、さといも、かたくり粉	だいこん、にんじん、こまつな、干し椎茸	食塩、うすくちしょうゆ、清酒、本みりん、水	97 78	
コメント	のっぺいじるは やさいとにくを だしで にこみ、とろみをつけて つくりまします。きゅうしょくでは 「かたくりこ」で とろみを つけまします。とろみがあると さめにくいので からだが あたたまります。						614 476	

ひづけ	こんだて	きゅうにゅう	からだをつくるもと 【あか】	はたらくちからのもと 【きいろ】	からだのちょうしをととのえるもと 【みどり】	ちょうみりょうだしなど	エネルギー (kcal) 左：中高生 右：小(低)	
29 金	のりかつおふりかけ		のりかつおふりかけ				4	4
	はいがごはん			水稻穀粒(はいが精米)			326	245
	おでんふうに		鶏若鶏肉モモ(皮付き), 生揚げ, 焼き竹輪, こんぶ, けずりぶし	さといも, 板こんにゃく, 三温糖	だいこん	本みりん, うすくちしょうゆ, 水	192	154
	きんぴらごぼう		豚モモ(脂身付き)	つきこんにゃく, ごま油, 三温糖	ごぼう, にんじん, にんにく	うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, 本みりん	66	53
コメント	「おでん」は、ちいきによって あじつけや ぐざいが ちがっていたりします。かんさいでは たこのあしや すじにくなどが はいりますが、きゅうしょくでは たべやすいぐざいを たきあわせにしています。						588	456

\* 使用食材についてご不明な点がございましたら、臨時技師（栄養士）までお問い合わせください。