



11月 こんだてひょう

校内発第 333 号
令和7年10月27日

大阪府立富田林支援学校（給食室）

日	主食 しゅしよく	牛乳	おかず	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
4 火	ごはん	○	イカメンチカツ さんしよく 三色おひたし かぼちゃのみそ汁 しる	こめ あぶら	イカメンチカツ ちくわ かつおぶし とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	もやし こまつな にんじん たまねぎ かぼちゃ はねぎ	630 kcal	イカは水の中を泳ぎますが、魚ではありません。やわらかい体を持つ軟体動物で、貝の仲間です。
5 水	ごはん	○	にくだんご あまずいた 肉団子の甘酢炒め だいこん 大根サラダ	こめ さとう あぶら かたくりこ マヨネーズ	にくだんご ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ れんこん ピーマン だいこん きゅうり	636 kcal	大根は冬が旬の野菜です。お店では1年中買うことができますが、旬の冬にとれたものは甘くてみずみずしいのが特徴です。
6 木	ちゅうかどん 中華丼	○	くき 茎わかめのきんぴら や 焼きいも	こめ かたくりこ しらたき さとう あぶら ごま さつまいも	ぶたにく かまぼこ くきわかめ ぎゅうにゅう	きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい	626 kcal	焼きいもには「シルクスイート」という品種のさつまいもを使います。あま〜い焼き芋を作るポイントは、低めの温度でゆっくり火を通すことです。
7 金	さつまいもパン	○	チリコンカン やさしい 野菜ソテー	さつまいもパン じゃがいも	だいず きんときまめ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし	636 kcal	チリコンカンの味のベースは、トマトです。トマトには、うま味成分のグルタミン酸が含まれます。お肉と一緒に煮込むと、うま味の相乗効果でさらにおいしくなります。
10 月	ごはん	○	や 焼きぎょうざ レンコンの炒め物 ごま担々スープ いた もの たんたん	こめ あぶら ビーフン ごま	ぎょうざ かつおぶし ぶたにく とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	れんこん にんじん ぶたにく しょうが はくさい にら	638 kcal	レンコンは秋から冬にかけて旬を迎え、甘味や粘りが強くなるといわれています。穴が空いているのは、泥の中で育つレンコンが、外の空気を取りこんで呼吸するためです。
11 火	あきやさしい 秋野菜カレー	○	や ゆず風味サラダ ふうみ	こめ さつまいも あぶら さとう	とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	なす たまねぎ かぼちゃ しめじ キャベツ きゅうり トマト とうもろこし ゆず	610 kcal	ゆずは11～12月にかけて収穫されます。ゆずの名産地の高知県では、五目ずしにお酢の代わりにゆずの果汁を入れます。今日のゆずは、徳島県産です。
12 水	ちゅうか 中華おこわ	○	キャベツのごま和え のっぺい汁 ヨーグルト あ じる	こめ さとう あぶら ごま さといも こんにやく かたくりこ	とりにく あぶらあげ あつあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん たけのこ えだまめ キャベツ だいこん はねぎ	603 kcal	のっぺい汁には里芋が入っています。里芋は親芋の周りに子芋、そして孫芋とひとつの芋からたくさんの芋ができます。子孫繁栄の縁起物として、お正月の料理に使われます。
13 木	ごはん	○	サバのさっぱり煮 ごぼうのみそ汁 きんときまめ 金時豆の甘煮 に しる あまに	こめ さとう	さば とうふ みそ きんときまめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	641 kcal	金時豆は、いんげん豆の一種です。苦手な人も多い豆料理ですが、食べなれてほしい食べ物のひとつです。豆には食物せんいが豊富に含まれています。
14 金	とうにゅう 豆乳クリーム スパゲッティ	○	ブロッコリーのソテー 梨ランスゼリー なし	スパゲッティ あぶら コーンスターチ なしランスゼリー	ベーコン ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー きピーマン にんにく	571 kcal	今日のデザートは、梨とラフランスのピューレをミックスしたゼリーです。梨は夏の終わってから秋にかけて、ラフランスは秋から冬にかけて旬を迎えます。
17 月	とり 鶏そぼろ丼	○	うちこみ汁 じる	こめ さとう うどん	とりにく たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが さやいんげん しいたけ だいこん にんじん はねぎ	614 kcal	うちこみ汁は、香川県の郷土料理です。冬の寒い日に、たっぷりの季節の野菜とうどんを入れて煮込んだ汁物です。食べると体が温まりますよ。

※献立は材料などの都合により変更することがあります。ご了承ください。
※マヨネーズは、卵不使用のエッグケアマヨネーズを使用しています。

地産地消

みなみかわちさんしよくがい
南河内産食材
しよくさいめい
かせん
食材名に下線があるものが南河内産です
みなみかわちさん

なす、きゅうり、はねぎ(富田林市)、
こまつな(河内町)



給食の写真はこちら



URLをクリックすると
給食の写真をご覧いただけます。

<https://www.osaka-c.ed.jp/blog/tondabayashi-y/kyusvokusitsu/>



11月 こんだてひょう



日	主食 しゅしよく	牛乳	おかず	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
18火	かぶらごはん	○	こうやとうふにもの 高野豆腐の煮物 ツナとピーマンの炒め物 いたもの	こめ あぶらごま さとう	ちりめんじゃこ こうやとうふ とりにく ツナ ぎゅうにゅう	かぶ にんじん だいこん ほししいたけ キャベツ ピーマン	617 kcal	かぶらごはんは、 ^{ふゆ} 冬が旬のかぶを使ったまぜごはんです。かぶの葉には、カロテンやカルシウムなどの ^{えいようそ} 栄養素がたくさん含まれています。捨てずにおいしくいただきましょう。
19水	ごはん	○	みそチゲ バンバンジーサラダ みかん	こめ あぶらごま さとう	とうふ ぶたにく みそ ささみ ぎゅうにゅう	はくさいキムチ はくさい だいこん ねぎ きゅうり もやし にんじん みかん	625 kcal	「チゲ」は韓国語で、鍋料理をあらわしています。今日はキムチやみそで味付けしています。寒い季節はほかほかの鍋料理で体を温めましょう。
20木	ごはん	○	さけあ 鮭と揚げナスのみぞれ煮 さつまいものみそ汁 に	こめ かたくりこ あぶらごま さとう さつまいも	さけ とうふ みそ ぎゅうにゅう	なす だいこん しょうが にんじん たまねぎ はねぎ	623 kcal	鮭は川で生まれた後、海に出て成長し、卵を産むころになると生まれた川に帰ってきます。日本では、北海道や東北など北の地方の川に帰ってきます。今日の鮭は、北海道産の「秋鮭」です。
21金	黒糖パン	○	ポークシチュー じゃこサラダ	こくとうパン じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ にんじん マッシュルーム キャベツ きピーマン レモン	704 kcal	サラダに入っている小さな魚は、ちりめんじゃこです。ちりめんじゃこは、イワシの稚魚を塩水でゆでて、乾燥させたものです。
和食の日 メニュー								
25火	ごはん	○	たら 鱈のもみじ焼き ひじきの煮物 ゆず香るすまし汁 にもの じる	こめ マヨネーズ さとう ふ さといも	たら まだら だいず あぶらあげ ひじき とうふ こんが ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ みずな ゆず	596 kcal	紅葉のシーズンですね。もみじ焼きは、秋の赤く染まったモミジをイメージして、マヨネーズとにんじんをまぜたソースをタラにかけて、焼いています。
26水	ごはん	○	とり 鶏のから揚げ 白菜の煮浸し なすのみそ汁 はくさい にびた	こめ さとう かたくりこ あぶら	とりにく あぶらあげ かつおぶし とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく はくさい こまつな にんじん たまねぎ なす	687 kcal	今日のなすと小松菜は富田林産で、卒業生が働いている農園から届けてもらいます。富田林は農業が盛んで、なすやきゅうりの生産量は、大阪府内でもトップクラスです。
27木	ごはん	○	ぶたにく 豚肉と切り干しのピリ辛炒め レタスと卵のスープ たまご からいた	こめ あぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん にんにく きりぼしだいこん たら たまねぎ レタス	613 kcal	レタスの歴史は古く、紀元前の古代エジプトですすでに栽培されていて、壁画にもかかれています。日本には、奈良時代に中国から伝わったといわれています。
28金	コッペパン	○	バーベキューチキン 温野菜 豆乳コーンスープ おんやさい とうにゅう	コッペパン コーンスターチ	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ りんご にんじん だいこん ブロッコリー とうもろこし	653 kcal	バーベキューチキンは、しょうゆやみりんなどの調味料に加え、りんごや玉ねぎなどの野菜に漬け込み、フルーティーな味わいにしています。
29土	チキンライス		きのこクリームスープ スイートポテト 野菜ジュース(白ぶどうとほうれん草) やさい しろ そう	こめ コーンスターチ バター さつまいも さとう はちみつ ごま	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん カリフラワー しめじ まいたけ やさいジュース	562 kcal	今日は小中学部の学習発表会ですね。練習の成果を出し切り楽しい思い出になるよう応援しています。調理員さん手作りのスイートポテトは卵・乳を使わずに作ります。

※献立は材料などの都合により変更することがあります。ご了承ください。
※マヨネーズは、卵不使用のエッグケアマヨネーズを使用しています。



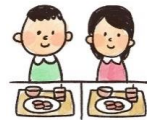
地産地消

みなみかわちんしよくがい
南河内産食材
しよくざいめい かせん
食材名に下線があるものが南河内産です

なす、きゅうり、はねぎ(富田林市)、
小松菜、水菜(河南町)



給食の写真はこちら



URLをクリックすると
給食の写真をご覧いただけます。

<https://www.osaka-c.ed.jp/blog/tondabayashi-y/kyusyokusitsu/>