



# 11月 こんだてひょう

校内発第 221 号  
令和6年10月28日

大阪府立富田林支援学校（給食室）

日	主食	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 からだのちようしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
1金	★カレーうどん	○	ツナとじゃがいものチーズ焼き	うどん かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく あぶらあげ ツナ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はねぎ	609 kcal	高等部1・2年生リクエストのカレーうどんです。カレーうどんは日本で生まれた料理です。初めて出したのは、おそば屋さんだったといわれています。
5火	ごはん	○	★いかの天ぷら 3色おひたし ★豚汁	こめ あぶら じゃがいも	いか天ぷら ちくわ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん こまつな にんじん ごぼう だいこん はねぎ	601 kcal	現代の食事では、あまり噛まなくても食べられるやわらかいものが好まれるようになり、噛む回数が減っています。今日はいかやごぼうなどよくかまない食べられないものがそろっています。
6水	ごはん	○	にくだんご あまぎいた 肉団子の甘酢炒め ほ だいこん 干し大根のサラダ	こめ さとう あぶら かたくりこ マヨネーズ	にくだんご ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほしいたけ たけのこ ピーマン きりぼしだいこん きゅうり	636 kcal	給食でよく使う切り干し大根。食物繊維が豊富で、カルシウムや鉄分などのミネラルも多く含まれます。短時間だけさっと火を通すと、パリパリとした食感が残ります。
7木	ちゅうかどん 中華丼	○	くき 茎わかめのきんぴら 焼きいも	こめ かたくりこ しらたき さとう あぶら さつまいも	ぶたにく かまぼこ うずらたまご 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	638 kcal	さつまいもがおいしい季節になりました。焼き芋を甘くするには、低めの温度でゆっくり火を通すのがポイントです。
8金	コッパン	○	とり こうみや 鶏の香味焼き やさしいた 野菜炒め とうにゅう ★豆乳コーンスープ	コッパン ごま さとう コーンスターチ	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし たまねぎ	654 kcal	とうもろこしは、世界の三大穀物のひとつで、主食として食べる国がたくさんあります。メキシコの主食「トルティーヤ」はとうもろこしの粉から作られます。
11月	ごはん	○	はるま ★春巻き れんこんとピーマンのおかか炒め たんたん ★ごま担々スープ	こめ あぶら ビーフン ねりごま	はるまき 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 ピーマン にんじん にんにく しょうが はくさい にら	685 kcal	ごまを入れるとおいしさがアップするだけでなく、骨を丈夫にするカルシウムもプラスしてくれます。今日はスープに練りごまを使っています。
12火	あきやさい 秋野菜カレー	○	ふうみ ゆず風味サラダ	こめ さつまいも あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう	なす たまねぎ かぼちゃ しめじ はくさい こまつな にんじん とうもろこし ゆず	610 kcal	ゆずは11～12月にかけて収穫され、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。
13水	きのこごはん	○	あつあ だいこん にも 厚揚げと大根の煮物 いそあ キャベツの磯和え	こめ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ あつあげ ぶたにく のり ぎゅうにゅう	しめじ まいたけ だいこん にんじん さやいんげん キャベツ	653 kcal	きのこご飯には、しめじと舞茸が入っています。天然の舞茸はとても珍しく、見つけた人がうれしくて舞い踊ったことから「舞茸」と呼ばれたという説があります。
14木	ごはん	○	に さばのさっぱり煮 きんときまめ あまに 金時豆の甘煮 しる ごぼうのみそ汁	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 はくさい はねぎ	630 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。豆にはたんぱく質と食物せんいが豊富に含まれています。
15金	とうにゅう 豆乳クリーム スパゲッティ	○	あ ブロッコリーのおかか和え ★プリン	スパゲッティ あぶら コーンスターチ	ベーコン ぶたにく とうにゅう ツナ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー にんじん	608 kcal	プリンはイギリスの「プディング」がもとになったといわれています。元々のプディングは、余った肉や野菜を卵に混ぜて蒸した甘くない料理だったようです。

※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ざい  
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  
みなみかわちん

なす、きゅうり、はねぎ(富田林市)、  
こまつな かなんちよう  
小松菜(河南町)

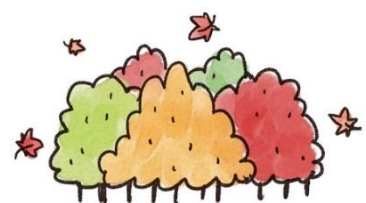


## リクエスト給食スタート!

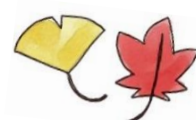
こんげつ こうとうぶ ねんせい  
今月は高等部1・2年生のリクエストメニューが入っています。  
★のついたメニューがリクエストです。







# 11月 こんだてひょう



日	主食	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月	鶏そぼろ丼	○	うちこみ汁	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 えだまめ しいたけ だいこん にんじん はねぎ	625 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。
19火	ごはん	○	高野豆腐の煮物 キャベツのツナマヨサラダ ひじきのふりかけ	こめ さとう マヨネーズ ごま	こうや豆腐 とりにく ツナ ひじき かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ほしいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり きくらげ	612 kcal	ツナは、英語でまぐろやかつおのことで、サラダに入れると野菜が苦手な人も食べやすくなります。常温で長い間保存できるツナ缶は、非常食になります。
20水	ごはん	○	みそチゲ 春雨サラダ	こめ はるさめ さとう あぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ ハム ぎゅうにゅう	はくさいキムチ はくさい だいこん ねぎ きくらげ きゅうり にんじん	640 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。
21木	ごはん	○	ぶりの幽庵焼き 野菜ソテー さつま汁	こめ かたくりこ さつまいも	ぶり ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ゆず にんじん チンゲンサイ とうもろこし ごぼう はねぎ	655 kcal	幽庵焼きの由来は、茶人の「北村 祐庵」が考えたからという説があります。魚をしょうゆやみりん、ゆずなどの柑橘が入ったタレに漬けて焼いた料理です。
22金	黒糖パン	○	★ポトフ ブロッコリーのソテー ★みかん	こくとうパン じゃがいも あぶら	ウィンナー とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー きピーマン にんにく みかん	610 kcal	みかんにはビタミンCが多く、風邪予防の効果も期待できます。一般的にみかんといえば、温州みかんのことです。温州みかんは10~12月頃が収穫のピークです。
25月	中華おこわ	○	キャベツのごま和え のっぺい汁 ヨーグルト	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	のっぺい汁は日本の各地にある郷土料理です。寒い日に食べられる汁物で、片栗粉や里芋を入れて汁にとろみをつけています。とろみがあると冷めにくく、食べると体がぽかぽか温まります。
26火	ごはん	○	タラのもみじ焼き ★ひじきの煮物 すまし汁	こめ マヨネーズ さとう か えびいも	たら まだら だいたい 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	600 kcal	もみじ焼きは、タラにマヨネーズとにんじんを混ぜたソースをかけて、焼いています。秋の赤く染まったもみじをイメージした料理です。
27水	ごはん	○	★鶏のから揚げ 白菜の煮びたし なすのみそ汁	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 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	655 kcal	今日のなすは富田林産で、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。
28木	ごはん	○	豚肉と切り干しのピリ辛炒め レタスと卵のスープ のりふりかけ	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 にら たまねぎ レタス	612 kcal	レタスは、加熱するとかさが減ってたくさん食べられます。スープやチャーハン、これからの季節はしゃぶしゃぶにしてもおいしいですよ。
29金	ライ麦パン	○	ローストチキン ★温野菜 ★ミネストローネ	ライ麦パン さとう マカロニ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ だいたい ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん だいこん ブロッコリー たまねぎ トマト	633 kcal	給食の温野菜は、人参、大根などの野菜を少ない水で蒸し煮にするので、素材の甘味が引き立っておいしくなります。

※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

みなみかわちきんしよくざい 南河内産食材  
しょくざいめい 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、えびいも、はねぎ(富田林市)、  
小松菜、水菜(河南町)



## 給食写真

～ホームページにて公開中～

学校ホームページの「給食ブログ」  
からご覧いただけます。

