
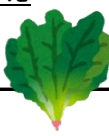


# 11月 給食こんだて表

兵庫県立おこがわ特別支援学校

月	火	水	木	金
<b>3</b> <b>振替休日</b> 10日・11日・14日は、下線を引いている料理に、近くの畑で採れた野菜を使用する予定です。	<b>4</b> ハヤシライス ぎゅうにゅう いそべあえ	<b>5</b> こくとうパン ぎゅうにゅう とりのパンこやき ジャーマンポテト コンソメスープ	<b>6</b> ごはん ぎゅうにゅう あかうおのチリソース さつまいものぶたじる	<b>7</b> ★カミカミ献立 ごはん（すくなめ） ぎゅうにゅう ごぼうとちくわのあげがらめ みそにこみうどん
<b>10</b> ★地場産物活用献立 なめし ぎゅうにゅう みそちゃんこなべ みかん  こまつな	<b>11</b> ★地場産物活用献立 ごはん ぎゅうにゅう さばのにつけ ワカメのすのもの はりはりじる  みずな	<b>12</b> アップルパン ぎゅうにゅう かぼちゃのクリーム シチュー ハムサラダ りんごゼリー	<b>13</b> ごはん ぎゅうにゅう とりのレモンづけ きゅうりのナムル はくさいのみそしる	<b>14</b> ★地場産物活用献立 ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかに ほうれんそうとひじき のごまマヨあえ  ほうれんそう
<b>17</b> ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのあげに ごもくじる	<b>18</b> ごはん ぎゅうにゅう とりのカレーやき ブロッコリーサラダ しろいんげんまめの スープ	<b>19</b> こがたパン ぎゅうにゅう きのこのスパゲ ティー やさいスープ ヨーグルト	<b>20</b> ごはん ぎゅうにゅう さわらのこうみやき きりぼしだいこんの にも じゃがいものみそしる	<b>21</b> ポークカレー ぎゅうにゅう うみとはたけのサラダ
<b>24</b> <b>振替休日</b>	<b>25</b> おやこどん ぎゅうにゅう だいこんのゆずあえ すましじる	<b>26</b> コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ごぼうサラダ	<b>27</b> ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのゆず ふうみ ひじきのいために きのこじる	<b>28</b> ごはん ぎゅうにゅう ひめじおでん こまつなとれんこん のソテー

※ 物資等の都合により、食材を変更する場合があります。

## 11月の目標

ただ はいぜん  
**正しく配膳をしよう**

きゅうしよく はい も  
**給食の配ぜん - 盛りつけのポイント -**



ごはんは、しゃもじで切るようにほぐしてから、茶わんのまわりに米粒がつかないように、しゃもじで量を調節しながらもりつけます。



汁物は、具と汁がまんべんなく入るよう、おたまで混ぜてからもりつけます。汁をこぼさないように、お椀を水平に持ちます。



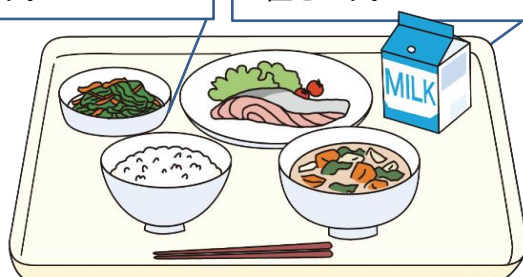
おかずは、おたまやトンゴで、こんもりとなるようにもりつけると、おいしそうに見えます。

献立により、食器の数や種類が変わるので、食べやすいところに置くよう、工夫してみましょう。

おかずは、お皿を置いたまま食べることが多いので奥に置きます。

持ち上げて食べる主食（ごはん）と汁物は手前に置きます。

牛乳は右奥に置きます。牛乳を飲むときは、はしを置きます。



食器のならべ方基本の形（右利き）

## 令和7年度

## 11月給食献立表

兵庫県立むこがわ特別支援学校

日・曜	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)
	ごはん 牛乳 ハヤシライスの具 いそべ和え	黒糖パン 牛乳 鶏のパン粉焼き ジャーモンポテト コンソメスープ	ごはん 牛乳 赤魚のチリソース さつまいもの豚汁	ごはん(少なめ) 牛乳 ごぼうとちくわの揚げがらめ みそ煮込みうどん	ごはん 牛乳 菜めしの具 みそちゃんこ鍋 みかん	ごはん 牛乳 さばの煮つけ ワカメの酢の物 水菜のはりはり汁	アップルパン 牛乳 かぼちゃのクリームシチュー ハムサラダ りんごゼリー	ごはん 牛乳 鶏のレモン漬け きゅうりのナムル 白菜のみそ汁	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 ほうれん草とひじきのご まマヨ和え	ごはん 牛乳 高野豆腐のあげ煮 五目汁	ごはん 牛乳 鶏のカレー焼き ブロッコリーサラダ 白いんげん豆のスープ
	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 牛肉 40 ○ たまねぎ 42 △ にんじん 15 △ じゃがいも 25 □ ぶなしめじ 8 △ サラダ油 2 □ ハヤシルー 16 □ ほうれん草 30 △ 緑豆もやし 20 △ にんじん 8 △ 刻みほり 0.3 ○ こいくちしょうゆ 1.8 ○ 三温糖 0.25 □	黒糖パン 1 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 1枚 ○ 食塩 0.2 こしょう 0.01 料理酒 1.5 パン粉 4 □ パセリ 0.4 △ にんにく 0.2 △ オリーブ油 2 □ じゃがいも 40 □ たまねぎ 10 △ ポロニアステーク 10 ○ コンソメ 0.3 食塩 0.15 こしょう 0.01 サラダ油 0.8 □ カットベーコン 8 ○ 大根 20 △ たまねぎ 12 △ にんじん 10 △ えのきたけ 8 △ サラダ油 0.3 □ チキンスープ 16 コンソメ 0.5 食塩 0.3 こしょう 0.01	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 赤魚 1枚 ○ 食塩 0.2 料理酒 1 かたくり粉 4.5 □ サラダ油 4 □ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ ピーマン 5 △ しょうが 0.2 △ にんにく 0.2 △ ごま油 1 □ トマトケチャップ 5 うすくちしょうゆ 1.2 三温糖 0.8 □ トウバンジャン 0.1 かたくり粉 0.7 □ 鶏もも肉 15 ○ さつまいも 30 □ 料理酒 10 △ にんじん 12 △ 生揚げ 10 ○ 菜ねぎ 4 △ みそ 7 ○ みりん 1 削り節 2 昆布だし 0.3	精白米 85 □ 普通牛乳 206 ○ 野焼竹輪 15 ○ ごぼう 20 △ かたくり粉 6 □ サラダ油 3 □ いりごま 0.5 □ 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 0.8 三温糖 2 □ 料理酒 1 うどん(ゆで) 65 □ 鶏もも肉 25 ○ 大根 20 △ 白菜 15 △ にんじん 10 △ ごぼう 10 △ 干しいたけ 0.5 △ 里芋 10 □ 根深ねぎ 4 △ 小松菜 15 △ ごま油 0.5 □ 料理酒 1 三温糖 1.5 みりん 1 削り節 2 昆布だし 0.2	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ しらす干し 5 ○ 小松菜 15 △ いりごま 0.5 □ 三温糖 1 □ 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 1 三温糖 0.2 □ 豚もも肉 45 ○ カットわかめ 1 ○ 米酢 2 三温糖 1.2 □ うすくちしょうゆ 1.6 豚もも肉 15 ○ 油揚げ 4 ○ 大根 15 △ 水菜 20 △ 削り節 2.0 ○ 昆布だし 0.5 みりん 0.3 うすくちしょうゆ 0.2 食塩 0.2 みかん 1 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ さば 1枚 ○ 料理酒 3 こいくちしょうゆ 5 三温糖 2 □ 生姜 0.5 △ きゅうり 10 △ キャベツ 10 △ カットわかめ 1 ○ 米酢 2 三温糖 1.2 □ うすくちしょうゆ 1.6 豚もも肉 15 ○ 油揚げ 4 ○ 大根 15 △ 水菜 20 △ 削り節 2.0 ○ 昆布だし 0.5 みりん 0.3 うすくちしょうゆ 0.2 食塩 0.2 りんごゼリー 1 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 50 ○ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ かぼちゃ 25 △ じゃがいも 25 □ ブロッコリー 12 △ サラダ油 1 □ シチュールー 8 チキンスープ 10 普通牛乳 20 ○ こしょう 0.01 チキンハム 10 ○ キャベツ 30 △ きゅうり 15 △ にんじん 10 △ サラダ油 1.5 □ 米酢 2 食塩 0.2 三温糖 0.1 □ こしょう 0.01	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 75 ○ 生揚げ 0.2 □ 料理酒 1.5 サラダ油 5 □ きゅうり 5 □ 干しいたけ 2.5 三温糖 3 □ レモン汁 1 △ 緑豆もやし 25 △ きゅうり 25 △ 米酢 0.3 食塩 0.2 ごま油 0.5 □ 生揚げ 0.3 □ 白菜 20 △ たまねぎ 10 △ ぶなしめじ 8 △ 生揚げ 12 ○ 菜ねぎ 3 △ みそ 8 ○ きん干しだし 3 昆布だし 0.3	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 豚もも肉 18 ○ たまねぎ 50 ○ にんじん 30 △ たまたま 12 △ じゃがいも 40 □ 干しいたけ 0.5 △ 小松菜 15 △ にんにく 0.3 △ しょうが 0.3 △ ごま油 1.2 □ チキンスープ 15 料理酒 1 こいくちしょうゆ 5.5 生揚げ 1.4 □ トウバンジャン 0.1 かたくり粉 1.5 □ 芽ひじき 1 ○ ほうれん草 30 △ スイートコーン 8 △ ツナフレーク 8 ○ いりごま 0.8 こいくちしょうゆ 1.2 三温糖 0.3 こしょう 0.01 マヨドレ 4 □	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 高野豆腐 10 ○ かたくり粉 5 □ サラダ油 5 □ 鶏もも肉 20 ○ たまねぎ 30 △ 小松菜 15 △ 昆布だし 0.3 料理酒 1 こいくちしょうゆ 3.5 みりん 1.5 かたくり粉 1.5 □ 大根 15 △ にんじん 10 △ ほうれん草 12 △ つぎこんにやく 10 △ 削り節 2 ○ 昆布だし 0.5 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 2.5	精白米 92 □ 普通牛乳 206 ○ 鶏もも肉 1枚 ○ しょうが 0.3 △ にんにく 0.3 △ カレー粉 0.3 こいくちしょうゆ 1 みりん 0.5 料理酒 1 キャベツ 20 △ ブロッコリー 15 △ スイートコーン 8 △ 米酢 2 三温糖 0.4 □ オリーブ油 1 □ 食塩 0.3 こしょう 0.01 カットベーコン 8 ○ 白いんげん豆 16 ○ 削り節 10 △ じゃがいも 20 □ にんじん 12 △ にんにく 0.1 △ オリーブ油 0.5 □ 食塩 0.2 こしょう 0.01 チキンスープ 16 コンソメ 0.6
材料名および使用量(9)											
中学	エネルギー/たんぱく質/脂質 642kcal 24.3g 18.6g	エネルギー/たんぱく質/脂質 636kcal 31.8g 27.3g	エネルギー/たんぱく質/脂質 682kcal 28.5g 19.8g	エネルギー/たんぱく質/脂質 667kcal 23.1g 16.9g	エネルギー/たんぱく質/脂質 663kcal 28.8g 20.8g	エネルギー/たんぱく質/脂質 656kcal 31.8g 22.6g	エネルギー/たんぱく質/脂質 676kcal 29.4g 24.5g	エネルギー/たんぱく質/脂質 715kcal 28.6g 27.1g	エネルギー/たんぱく質/脂質 683kcal 26.1g 23.4g	エネルギー/たんぱく質/脂質 683kcal 27.3g 22.4g	エネルギー/たんぱく質/脂質 667kcal 29.1g 21.6g

	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
日・曜	こがたパン 牛乳 きのこスパゲティー 野菜スープ ヨーグルト	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き 切り干し大根の煮物 じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 ボークカレー 海と畑のサラダ	ごはん 牛乳 親子丼の具 だいこんのゆず和え すまし汁	コッペパン 牛乳 ボークビーンズ ごぼうサラダ	ごはん 牛乳 白身魚のゆず風味 ひじきの炒め煮 きのこの汁	ごはん 牛乳 姫路おてん 小松菜とれんこんのソテー
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	こがたパン 普通牛乳	精白米 普通牛乳	精白米 普通牛乳	精白米 普通牛乳	コッペパン 普通牛乳	精白米 普通牛乳	精白米 普通牛乳
	スパゲティー カットベーコン たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ しいたけ にんにく サラダ油 食塩 こしょう コンソメ いづくちしょうゆ 刻みのり	1切 根深ねぎ にんにく しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 三温糖 みりん 切干大根 にんにく 油揚げ 干しいたけ さやいんげん ごま油 料理酒 三温糖 こいくちしょうゆ みりん 煮干しだし じゃがいも たまねぎ 生揚げ カットわかめ みそ 煮干しだし 昆布だし	鶏もも肉 白花豆ペースト たまねぎ 干しいたけ 鶏卵 葉ねぎ ごま油 料理酒 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 削り節 昆布だし かたくり粉 大根 ゆず果汁 三温糖 うすくちしょうゆ 食塩 ぶなしめじ にんにく 糸みつば 削り節 昆布だし うすくちしょうゆ 食塩	鶏もも肉 たまねぎ 干しいたけ 鶏卵 葉ねぎ ごま油 料理酒 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 削り節 昆布だし かたくり粉 大根 ゆず果汁 三温糖 うすくちしょうゆ 食塩 ぶなしめじ にんにく 糸みつば 削り節 昆布だし うすくちしょうゆ 食塩	豚挽肉 カットベーコン 大豆水煮 レッドキドニー ゆず(果汁) にんにく じゃがいも カットマトタゴ オリブ油 水 コンソメ 食塩 トマトピューレー ごぼう にんにく きゅうり うすくちしょうゆ チキンハム マヨネーズ 米酢 三温糖 食塩 こしょう いりごま	ホキ 料理酒 かたくり粉 サラダ油 ゆず(果汁) 三温糖 食塩 うすくちしょうゆ 芽ひじき 豚もも肉 にんにく ごぼう つきこんにやく サラダ油 料理酒 三温糖 こいくちしょうゆ みりん 鶏もも肉 油揚げ たまねぎ ぶなしめじ まいたけ 葉ねぎ 削り節 昆布だし うすくちしょうゆ	鶏もも肉 がんもどき 生揚げ 野焼竹輪 板こんにやく 大根 じゃがいも 生姜 削り節 昆布だし 料理酒 三温糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん 小松菜 れんこん ぶなしめじ ごま油 にんにく 食塩 こしょう
	豚もも肉 じゃがいも たまねぎ キャベツ にんにく チキンスープ うすくちしょうゆ 食塩 こしょう ヨーグルト	10 30 10 10 10 10 16 2 0.2 0.01	10 30 10 10 10 10 16 2 0.2 0.01	10 30 10 10 10 10 16 2 0.2 0.01	10 30 10 10 10 10 16 2 0.2 0.01	10 30 10 10 10 10 16 2 0.2 0.01	10 30 10 10 10 10 16 2 0.2 0.01
中学	1人給 - /たんぱく質/脂質 663kcal 29.5g 18.9g	1人給 - /たんぱく質/脂質 663kcal 30.0g 19.4g	1人給 - /たんぱく質/脂質 713kcal 25.1g 23.9g	1人給 - /たんぱく質/脂質 660kcal 29.4g 19.4g	1人給 - /たんぱく質/脂質 671kcal 32.5g 26.9g	1人給 - /たんぱく質/脂質 643kcal 29.6g 18.5g	1人給 - /たんぱく質/脂質 640kcal 25.9g 18.5g

○：赤色の食品（体をつくるものになるもの）  
□：黄色の食品（熱や力になるもの）  
△：緑色の食品（体の調子を整えるもの）  
※学年ごとに量を調整しています。  
分量は、中学部を基準とし、小低は×0.6、小高は×0.85、高等部は中学部と同じ量を配膳します。

### 旬の食材

さけ、さば、さつまいも、はくさい、れんこん、ブロッコリー、ごぼう、りんご

小さい頃からす味に慣れ、健康を保つために、給食では下記のような工夫をし、素材を生かしたやさしい味つけになるように心がけています。

### 減塩の工夫

- だしを濃いめにとる。
- みそ汁やスープは具だくさんにして、汁の量を少なくする。
- 香りのある食材(しょうが、にんにく、ごま、ごま油、のり、ねぎなど…)を使う。
- 酸味のある食材(お酢、レモン汁、ゆず…)を使う。
- 旬の食材や新鮮な食材を使用する。
- 献立の中で味の強弱をつける。