

月	火	水	木	金
<p>きゅうしよくこんだてしゃしん 給食献立写真</p>  <p>ひょうごけんりあしやとくべつしえんがっこう 兵庫県立芦屋特別支援学校</p>				
		1	2	3
		始業式	ぎゅうにゆう ごはん ぶたじゃが ごまあえ みそしる	ぎゅうにゆう スタミナチャーハン キャベツとじゃがいも のサラダ コンソメスープ
				
6	7	8	9	10
ぎゅうにゆう ごはん とりにくのおやき ふかしいも だいこんのあっさりサラダ みそしる	ぎゅうにゆう ごはん あかうおのにつけ くきわかめの いために みそけんちんじる	ぎゅうにゆう ガパオライス のりのスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゆう ごはん まぐろのあまからに ちんげんさいのおひたし とうがんスープ	ぎゅうにゆう チキンカレー コールスローサラダ
				
13	14	15	16	17
ぎゅうにゆう そばろどんぶり けんちんじる	ぎゅうにゆう ごはん さわらのさんみやき じゃがいものかきあげ みそしる	ぎゅうにゆう ごはん マーボー豆腐 だいこんサラダ トマトのスープ	ぎゅうにゆう ごはん・あじつけのり かぼちゃとさつまいも のかきあげ たくあんあえ みそしる	ぎゅうにゆう ロールパン やきそば やさいスープ
				

月	火	水	木	金
20	21	22	23	24
敬老の日	ぎゅうにゆう くりごはん さけのニラころもあげ ピーマンの しおこんぶあえ つきなじる	ぎゅうにゆう ごはん とりにくの スタミナやき いそべあえ みそしる	秋分の日	ジョア ごはん とりのカレーあげ くきわかめのごまあえ フォーガー
				
27	28	29	30	
ぎゅうにゆう ごはん あつあげとだいこん ちゅうかいため ナムル ちゅうかスープ	ぎゅうにゆう さつまいもごはん さんまのみぞれに わかめとやさいの あえもの さわにわん	ぎゅうにゆう ごはん あげシュウマイ はるさめサラダ もずくじる	ぎゅうにゆう ごはん さばのみそに こまつなど ひじきのごまあえ すましじる	
		写真ありません 	写真ありません 	

【ガパオライスの作り方】

材料(g)1人分

- 精白米 95
- 豚ひき肉(生) 40
- タマネギ(りん茎、生) 30
- にんじん(根、生) 10
- 青ピーマン(果実、生) 15
- 赤ピーマン(果実、生) 15
- ぶなしめじ(生) 15
- バジル(葉、生) 3
- にんにく(生) 0.2
- しょうが(生) 0.2

- A
- こいくちしょうゆ 1.8
 - オイスターソース 1
 - 三温糖 0.5
 - カレー粉 0.2
 - 食塩 0.2
 - こしょう(白、粉) 0.02



作り方

- たまねぎ、にんじん、ピーマンしめじはみじん切りにする。
にんにくとしょうがはみじん切りにしておく。
- バジルはちぎっておく。
- にんにくとしょうがをごま油で炒め、豚ひき肉を入れて炒め、①を加えてさらに炒める。
- たまねぎの入り transparent になってきたらAを入れる。
- ご飯にのせたらできあがり。
(給食ではつきませんが、目玉焼きをのせるともっと美味しく食べられます。)