

10月 学校給食予定献立表

大阪府立生野聴覚支援学校

日	献立名	赤の仲間 体をつくるもと	黄の仲間 エネルギーのもと	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	ライ麦パン		★ライ麦パン			612
	さわらのカレーパン粉焼き	さわら, ★パルメザンチーズ	パン粉, オリーブ油	レモン(果汁), にんにく	ワイン(白), こしょう, カレー粉	34.5
	さっぱりポテトサラダ	ツナ	じゃがいも	にんじん, とうもろこし, きゅうり, レモン(果汁)	うすくちしょうゆ	28.2
	野菜スープ: ベーコン	ベーコン		たまねぎ, キャベツ, にんじん, セロリー, パセリ	うすくちしょうゆ, 食塩, こしょう, ワイン(白), 鳥がらだし, 水	
秋の味覚たっぷり献立						
2 木	秋の香りご飯	鶏肉モモ, 油揚げ	金賞健康米, さつまいも, 米白絞油, なたね油	にんじん, ぶなしめじ, 生しいたけ, グリンピース	こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, 食塩, みりん	667
	れんこんのねりごまあえ	ツナ	ごま, ねりごま, 三温糖	れんこん, きゅうり, キャベツ, にんじん	こいくちしょうゆ	24.4
	すまし汁: とうふ	ソフト木綿		はくさい, にんじん, えのきたけ, 青ねぎ	食塩, うすくちしょうゆ, みりん, かつお昆布だし	23.9
3 金	ご飯		金賞健康米			660
	筑前煮	鶏肉モモ	さといも, こんにゃく, 三温糖, ごま油	にんじん, ごぼう, れんこん, たけのこ, さやいんげん, 生しいたけ	酒, こいくちしょうゆ, かつお昆布だし	29.3
	わかめのみそ汁	わかめ, ソフト木綿, 油揚げ, みそ		青ねぎ	かつお昆布だし	20.2
	味付けのり	焼きのり				
十五夜献立						
6 月	さといもご飯	鶏肉モモ, 油揚げ	金賞健康米, さといも, ごま, ★バター	にんじん, みつば	酒, 食塩, うすくちしょうゆ, みりん, かつお昆布だし	753
	さばの塩焼き	さば			食塩, 酒	39.3
	豚汁	豚肉, 油揚げ, みそ	じゃがいも, つきこんにゃく	たまねぎ, にんじん, ごぼう, 青ねぎ	かつお昆布だし	32.4
	十五夜デザート (みかんゼリー)		十五夜デザート (みかんゼリー)			
7 火	ご飯		金賞健康米			628
	牛肉と糸こんにゃくの炒め煮	牛肉, 厚揚げ	糸こんにゃく, 三温糖, なたね油	たまねぎ, ごぼう, たけのこ, にんじん, ぶなしめじ, さやいんげん	酒, こいくちしょうゆ, かつお昆布だし	26.3
	キャベツの甘酢あえ	わかめ	三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	食塩, 米酢, うすくちしょうゆ	21.5

日	献立名	赤の仲間 体をつくるもと	黄の仲間 エネルギーのもと	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質
8 水	黒糖パン		★黒糖パン			653
	鶏肉のハーブケチャップ	鶏肉	三温糖, かたくり粉, なたね油	しょうが, にんにく, たまねぎ, たまねぎ, ぶなしめじ, 生しいたけ, マッシュルーム	ワイン(赤), 食塩, こしょう, トマトケチャップ, 濃厚ソース, ウスターソース, こいくちしょうゆ, 水	37.0
	大豆入り野菜スープ	大豆		にんじん, たまねぎ, キャベツ, とうもろこし, セロリー, パセリ	うすくちしょうゆ, 酒, みりん, 食塩, 鳥がらだし, 水	18.9
9 木	ジャージャー麺	豚ひき肉, みそ, 赤みそ	中華めん, 三温糖, ごま油, かたくり粉	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, 生しいたけ	食塩, こしょう, こいくちしょうゆ, トウバンジャン, 酒, 鳥がらだし	496
	チンゲン菜のごまあえ	ツナ	ごま, 三温糖	チンゲンツァイ, はくさい, にんじん, ぶなしめじ	こいくちしょうゆ	26.6 21.5
10 金	ご飯		金賞健康米			688
	鶏すき焼き風煮	鶏若鶏肉モモ(皮付き), 焼き豆腐	糸こんにゃく, ふ, 三温糖, なたね油	はくさい, たまねぎ, 生しいたけ, ぶなしめじ, 白ねぎ	こいくちしょうゆ, 酒	30.9
	切干大根のサラダ	ツナ	ごま, 三温糖	切干しだいこん, キャベツ, きゅうり, にんじん	食塩, 米酢, こいくちしょうゆ	24.1
14 火	ご飯		金賞健康米			611
	焼き鮭の野菜あんかけ	さけ	三温糖, かたくり粉, なたね油	キャベツ, たまねぎ, にんじん, 生しいたけ, えのきたけ, 青ねぎ, しょうが	食塩, 酒, うすくちしょうゆ, みりん	33.1
	けんちん汁	ソフト木綿, 焼きちくわ	さといも, つきこんにゃく, ごま油	だいこん, にんじん, ごぼう, 青ねぎ	酒, 食塩, うすくちしょうゆ, かつお昆布だし	15.5
15 水	コッペパン		★コッペパン(70g)			691
	じゃがいものミートソースグラタン	牛ひき肉	じゃがいも, 三温糖, パン粉	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, トマト, グリンピース	デミグラスソース, トマトケチャップ, 食塩, こしょう, 中濃ソース, こいくちしょうゆ	28.1
	ブロッコリーのサラダ	ツナ	三温糖, なたね油	ブロッコリー, キャベツ, にんじん, とうもろこし	食塩, 米酢, うすくちしょうゆ	25.8
16 木	ご飯		金賞健康米			709
	鶏のからあげ	鶏肉	かたくり粉, 米白絞油	にんにく, しょうが	食塩, こしょう, 酒, こいくちしょうゆ	35.8
	ゆでキャベツ			キャベツ		22.4
さつまいものみそ汁	絹厚揚げ, みそ	さつまいも	たまねぎ, 青ねぎ	かつお昆布だし		

日	献立名	赤の仲間 体をつくるもと	黄の仲間 エネルギーのもと	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質
17 金	ご飯		金賞健康米			598
	八宝菜	○ 豚肉, いか	かたくり粉, なたね油	はくさい, たまねぎ, にんじん, たけのこ, チンゲンツァイ, 生しいたけ, しょうが	こいくちしょうゆ, 食塩, こしょう, 酒, 鳥がらだし, 水	29.0
	中華風スープ	豚肉, わかめ	ごま油	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, にら	食塩, こしょう, こいくちしょうゆ, 酒, 鳥がらだし, 水	18.7
20 月	ハヤシライス	○ 牛肉	金賞健康米, 押麦, ★バター, 薄力粉, 三温糖, かたくり粉, なたね油	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, セロリー, グリンピース, しょうが, にんにく, トマト	デミグラスソース, トマトケチャップ, ウスターソース, ワイン(赤), 食塩, こしょう, 鳥がらだし, 水	760
	ホットサラダ	○	エッグケアマヨネーズ	かぼちゃ, ブロccoli, にんじん, とうもろこし		23.2
						28.8
21 火	ご飯		金賞健康米			670
	関東煮	○ 鶏肉モモ, 絹厚揚げ, 煮込みちくわ	じゃがいも, こんにゃく, 三温糖	だいこん	酒, みりん, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, かつお昆布だし	26.4
	ひじきと豆腐のあえもの	干ひじき, 木綿豆腐	すりごま, ねりごま, 三温糖	きゅうり, とうもろこし, にんじん	こいくちしょうゆ, 酒	22.1
22 水	さつまいもパン		★さつまいもパン			696
	ポトフ: ベーコン	○ ベーコン	じゃがいも, なたね油	たまねぎ, にんじん, むきえだまめ, セロリー	食塩, こしょう, うすくちしょうゆ, ワイン(白), 鳥がらだし, 水	22.2
	マカロニサラダ		マカロニ, 三温糖, なたね油, エッグケアマヨネーズ	キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ	食塩, こしょう, 米酢	25.2
23 木	あんかけうどん	○ 鶏肉モモ, 油揚げ, かまぼこ	うどん, かたくり粉	はくさい, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, しいたけ, 生しいたけ, 青ねぎ, しょうが	食塩, 酒, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, みりん, かつお昆布だし	540
	炒り白和え	○ 木綿豆腐, 焼きちくわ, みそ	つきこんにゃく, 三温糖, ごま油	にんじん, ほうれんそう, ぶなしめじ	酒, うすくちしょうゆ	26.3
						19.4
24 金	中華丼	○ 豚肉, いか	金賞健康米, かたくり粉, ごま油	はくさい, たまねぎ, チンゲンツァイ, にんじん, たけのこ, ピーマン, 生しいたけ, しょうが	食塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 酒, 鳥がらだし, 水	607
	わかめスープ	○ ソフト木綿, 糸かまぼこ, わかめ	ごま油	にんじん, もやし, 青ねぎ	食塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 鳥がらだし, 水	30.5
						17.2

日	献立名	赤の仲間 体をつくるもと	黄の仲間 エネルギーのもと	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質
27 月	ご飯		金賞健康米			613
	鶏つくね焼き	○ 鶏ひき肉, 木綿豆腐, ★牛乳	パン粉, かたくり粉, 三温糖	たけのこ, 青ねぎ, しょうが	酒, 食塩, こいくちしょうゆ, みりん, 水	26.3
	蒸し野菜		なたね油	ブロッコリー, とうもろこし	米酢, 食塩, こしょう	21.9
	野菜スープ: コーン	○ ベーコン	なたね油	たまねぎ, キャベツ, にんじん, とうもろこし, セロリー, パセリ	うすくちしょうゆ, 食塩, こしょう, ワイン(白), 鳥がらだし, 水	
28 火	ご飯		金賞健康米			603
	ホイコウロウ	○ 豚ばら, 赤みそ	三温糖, ごま油, かたくり粉	キャベツ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ぶなしめじ, ピーマン, 白ねぎ, しょうが, にんにく	トウバンジャン, オイスターソース, 食塩, こしょう, 酒	21.4
	すまし汁: わかめ	糸かまぼこ, わかめ		はくさい, にんじん, ぶなしめじ, 青ねぎ	食塩, うすくちしょうゆ, みりん, 酒, かつお昆布だし	21.6
29 水	食パン		★食パン			704
	いちごジャム			いちごジャム 15g		28.8
	ポークビーンズ	○ 大豆, 豚肉, ベーコン	じゃがいも, 三温糖, なたね油	たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, セロリー, にんにく, パセリ, トマト	食塩, こしょう, トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース, ワイン(赤), 鳥がらだし, 水	23.0
	フレンチサラダ	ローズハム	三温糖, なたね油	キャベツ, きゅうり, にんじん	米酢, 食塩, こしょう	
30 木	さんまの蒲焼き丼	○ さんま	金賞健康米, 三温糖, 薄力粉, かたくり粉, 米白絞油	しょうが, しそ	酒, こいくちしょうゆ, みりん, かつお昆布だし	741
	のっぺい汁	○ 鶏肉, 焼きちくわ	さといも, つきこんにゃく, かたくり粉	だいこん, にんじん, ごぼう, ぶなしめじ, 青ねぎ	酒, 食塩, うすくちしょうゆ, かつお昆布だし	27.2 28.1
31 金	ピラフ	○ ウィンナー	金賞健康米, ★バター, なたね油	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, マッシュルーム, グリンピース, しょうが	食塩, 鳥がらだし, トマトピューレ, こしょう, 酒, ウスターソース, こいくちしょうゆ	743
	かぼちゃのシチュー	○ 鶏肉, ★牛乳, ★生クリーム	薄力粉, ★バター, なたね油	かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, とうもろこし, マッシュルーム, パセリ	食塩, こしょう, ワイン(白), 鳥がらだし, 水	21.7
	パンプキンババロア				パンプキンババロア	28.1

※材料発注の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※表示しているエネルギー(kcal),たんぱく質(g),脂質(g)は小学部高学年の値です。幼稚部は0.6倍,小学部低学年0.7倍,中学部は1.2倍とてしています。