令和7年度

10月　学校給食献立表

大阪府立生野支援学校

10月の給食目標「 正 し い 姿 勢 で 食 べ よ う 」

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱくしつ ししつ 食塩相当量
1 （水）	豚キムチ丼	○		○	ぶたミンチ, あつあげ, こめみそ	こめ, さとう, ごまあぶら, かたくりこ	たまねぎ, はくさい, しょうが, にんにく, はくさいキムチ	さけ,こいくちしょうゆ,みりん,しお,テンメンジャン,とりがらスープ,ちゅうかだし	717 kcal 28.0 g
	わかめのスープ				とりにく,わかめ	ごまあぶら	だいこん,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,ほししいたけ,あおねぎ	しお,こしょう,うすくちしょうゆ,ちゅうかだし,とりがらスープ,	20.7 g 2.3 g
2 （木）	黒糖パン	○		○		こくとうパン			707 kcal
	鶏肉のケチャップ焼き				とりにく	さとう	たまねぎ	こしょう,トマトケチャップ,ワイン,カレーこ,しょうゆ	35.1 g
	コロコロさつまいもサラダ （エッグケアマヨネーズ）				*たまごをつかっていないマヨネーズです。	さつまいも ***エッグケアマヨネーズ（こぶくろ）**	きゅうり,にんじん		25.2 g
	ジュリエンヌスープ				ベーコン		キャベツ,たまねぎ,にんじん,ドライパセリ	とりがらスープ,しょうゆ,コンソメ,しお,こしょう,ワイン	2.6 g
3 （金）	ごもくちらしずし （きざみのり） セルフ まぜごはん	○		○	ちりめんじゃこ,ちくわ,うすあげ,こうやどうふ,きざみのり	こめ さとう	ほししいたけ,たけのこ,れんこん,にんじん,さんどまめ	だしこんぶ,さけ,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,す,かつおだし,だしこんぶ,	666 kcal 26.6 g
	いものこ汁				とりにく,とうふ	さといも,つきこんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう,しろねぎ	さけ,みりん,うすくちしょうゆ,しお,だしこんぶ,かつおだし,	16.3 g
	十五夜ゼリー					じゅうごやゼリー			2.5 g
7 （火）	チキンカレーライス	○		○	とりにく,ばいせんこんぶ	こめ,こめあぶら,じゃがいも	たまねぎ,ソテードオニオン,にんじん,セロリ,にんにく,しょうが,プルーンピューレ,トマトかん(ダイス)	カレーこ,あかワイン,カレールウ(アレルゲンフリー),こいくちしょうゆ,ウスターソース,とりがらスープ,しお,こしょう,	798 kcal 27.5 g
	大根サラダ				ロースハム	さとう,オリーブあぶら	だいこん,きゅうり,にんじん	こしょう,しお,うすくちしょうゆ,す	22.5 g 2.7 g
8 （水）	ごはん 新いくのしえんあじつけのり	○	○		いくのしえんあじつけのり	こめ			828 kcal
	さばのしょうが焼き				さば		しょうが	しおこうじ,さけ,みりん,こいくちしょうゆ	39.1 g
	わかめ入りごまサラダ				わかめ	ごまあぶら,さとう,ごま	キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ,す	27.3 g
	豚汁				ぶたにく,こめみそ	さつまいも,こんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ	2.7 g
9 （木）	焼肉チャーハン	○		○	ぎゅうにく	こめ,ごまあぶら,さとう,しろごま	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しめじ,しろねぎ,しょうが,にんにく	とりがらスープ,ちゅうかだし,しお,こしょう,さけ,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,みりん,とりがらスープ	711 kcal 29.1 g
	やきしゅうまい				しゅうまい	こめあぶら			22.4 g
	レタスとごぼうのスープ				あつあげ	ごまあぶら	レタス,ごぼう,えのきたけ,しょうが	しお,うすくちしょうゆ,とりがらスープ,ちゅうかだし,こしょう,	2.5 g
10 （金）	バーガーパン	○		○		バーガーパン			756 kcal
	ポテトとお米のささみカツ （とんかつソース）				ポテトとおこめのささみカツ	なたねあぶら		とんかつソース	34.5 g
	キャベツソテー					オリーブあぶら	キャベツ	しお,カレーこ	29.0 g
	野菜のクリーム煮				とりにく,とうにゅう,とうにゅうクリーム	じゃがいも,オリーブあぶら	にんにく,にんじん,たまねぎ,エリンギ,ブロッコリー,スイートコーン,しろいんげんペースト	ワイン,シチューフレーク,しお,コンソメ,とりがら	3.0 g
14 （火）	ごはん	○	○			こめ			757 kcal
	関東煮				とりにく,ちくわ,がんもどき	じゃがいも,こんにゃく,さとう	だいこん,にんじん	さけ,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,みりん,かつおだし,だしこんぶ,	30.8 g
	きゅうりともやしのごま酢和え					しろごま,さとう,ごまあぶら	きゅうり,もやし	す,こいくちしょうゆ	21.5 g
	しそこんぶふりかけ							しそこんぶふりかけ	2.3 g
15 （水）	ごはん	○		○		こめ			731 kcal
	豚肉となすのピリ辛炒め				ぶたにく,こめみそ	はるさめ,さとう,ごまあぶら,かたくりこ	なす,たまねぎ,にんじん,さんどまめ,にんにく,しょうが	さけ,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,ちゅうかだし,とりがらスープ,（溶き粉用）	27.5 g
	中華豆腐スープ				とりにく,とうふ	ごまあぶら	たまねぎ,はくさい,にんじん,ほししいたけ,あおねぎ	しお,こしょう,うすくちしょうゆ,ちゅうかだし,とりがらスープ,	15.9 g
	みかんゼリー					みかんゼリー			1.9 g
16 （木）	ごはん(すくなめ)	○	○			こめ			769 kcal
	あんかけうどん				とりにく,うすあげ	かたくりこ,れいとううどん	あおねぎ,にんじん,はくさい,こまつな,しょうが	しお,うすくちしょうゆ,みりん,かつおだし,だしこんぶ,	33.0 g 24.8 g
	牛肉入りきんぴら				ぎゅうにく	つきこんにゃく,しろごま,ごまあぶら,さとう	にんじん,ごぼう,さんどまめ	こいくちしょうゆ,みりん,かつおだし,だしこんぶ,	2.8 g
17 （金）	ごはん いくのしえんあじつけのり	○	○		いくのしえんあじつけのり	こめ	***たまごをつかっていないマヨネーズです。**		821 kcal
	白身魚のオーロラソースかけ				ホキ	かたくりこ,なたねあぶら,＊エッグケアマヨネーズ	にんにく	しお,こしょう,さけ,くっつかないで,トマトケチャップ,ウスターソース	34.7 g
	ちぐさ和え				うすあげ,ひじき	しろごま,しろごま,さとう,ごまあぶら	キャベツ,こまつな,きゅうり,にんじん	す,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ	29.2 g
	沢煮わん				ぶたにく,とうふ	かたくりこ	きりぼしだいこん,にんじん,ほししいたけ,ごぼう,みつば	うすくちしょうゆ,しお,だしこんぶ,かつおだし,	2.7 g

＊材料購入等の都合により献立を変更する場合もあります。

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱくしつ ししつ 食塩相当量
20 (月)	ごはん	○	○			こめ			726 kcal
	鶏肉の甘酒焼き				とりにく		しょうが	あまざけ,こいくちしょうゆ	33.2 g
	小松菜のからし和え					さとう	こまつな,もやし,にんじん	こいくちしょうゆ,からし,みりん	21.6 g
	じゃがいもとたまねぎのみそ汁				ぶたにく,わかめ,こめみそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,あおねぎ	さけ,かつおだし,だしこんぶ	2.9 g
21 (火)	ごはん	○	○			こめ	*たまごをつかっていないマヨネーズです。		764 kcal
	さわらのもみじ焼き				さわら,こめみそ	*エッグケアマヨネーズ	にんじん,ドライパセリ	しお,こしょう,さけ	34.2 g
	手作りのりのつくだ煮				やきのり	さとう	ほししいたけ	けずりぶし,だしこんぶ,さけ,みりん,しょうゆ	23.4 g
	吉野仕立て汁				とりにく,とうふ	さつまいも,かたくりこ	だいこん,にんじん,みつば	さけ,みりん,うすくちしょうゆ,しお,だしこんぶ,かつおだし	2.6 g
22 (水)	ごはん	○	○			こめ			742 kcal
	牛肉とチンゲンサイの中華炒め				ぎゅうにく	こめあぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	しょうが,チンゲンサイ,たけのこ,にんじん	さけ,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,ちゅうかだし,こしょう	32.3 g
	★サンラータンスープ				とりミンチ,とうふ,★たまご	かたくりこ,ごまあぶら	ほししいたけ,はくさい	す,さけ,しお,こしょう,うすくちしょうゆ,ちゅうかだし,とりがらスープ	25.2 g
	ミニ洋なしゼリー					ようなしミニゼリー			2.0 g
23 (木)	ごはん	○	○			こめ			708 kcal
	ねぎ塩豚炒め				ぶたにく	しろごま,こめあぶら,ごまあぶら	たまねぎ,もやし,あおねぎ,しょうが,にんにく	さけ,しおこうじ,こいくちしょうゆ,しお,こしょう	33.0 g
	大根のすだち漬け					さとう	だいこん,にんじん,きゅうり,すだち	す,しお	19.6 g
	水菜と豆腐のすまし汁				とりにく,とうふ,うすあげ	かたくりこ	えのきたけ,みずな,しょうが	うすくちしょうゆ,しお,だしこんぶ,かつおだし	2.0 g
24 (金)	おさつパン	○		○		おさつパン			798 kcal
	鶏肉のママレード焼き				とりにく	ｵﾚﾝｼﾞﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ	たまねぎ	ワイン,しょうゆ	34.7 g
	にんじんサラダ				ツナフレーク	さとう	にんじん	しお,こしょう.つぶマスタード,す,しょうゆ	32.3 g
	野菜とベーコンのスープ				カットベーコン	じゃがいも,オリーブあぶら	たまねぎ,ドライパセリ,セロリ,にんにく,しょうが	ワイン,コンソメ,しお,とりがらスープ	3.0 g
27 (月)	ごはん	○		○		こめ			827 kcal
	野菜と鶏肉の洋風煮込み				とりにく	オリーブあぶら	パプリカ(あか),パプリカ(き),たまねぎ,ブロッコリー,しめじ,にんにく	さけ,しお,こしょう	30.5 g
	さつまいもスープ				ポークウインナー	さつまいも	たまねぎ,セロリ,とうもろこし		21.5 g
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー		とりがらスープ,,しょうゆ,コンソメ,しお,こしょう,ワイン	2.1 g
28 (火)	ごはん	○	○			こめ			701 kcal
	さけのゆうあん焼き				さけ	さとう,かたくりこ	ゆずかじゅう	しお,さけ,うすくちしょうゆ,みりん,	36.5 g
	しめじのごま酢和え					しろごま,しろごま,さとう	しめじ,にんじん,ほうれんそう	うすくちしょうゆ,す,しお	18.5 g
	おおさかしろ菜のみそ汁				うすあげ,とうふ,こめみそ		おおさかしろな,にんじん	だしこんぶ,かつおだし	2.6 g
29 (水)	きなこあげパン	ジョア		○	きなこ	コッペパン,なたねあぶら, さとう			840 kcal
	ポークシチュー				ぶたにく	じゃがいも,こめあぶら	にんじん,たまねぎ,エリンギ,ブロッコリー,ソテードオニオン,	ワイン,ケチャップ,トマトピューレ,とりがら,こめこデミグラスソース,こめこハヤシルウ,ウスターソース,しお,こしょう,ローレル	31.3 g 26.8 g
	フルーツ＆カクテルゼリー和え					カクテルゼリー	おうとうかん,パインかん		2.4 g
30 (木)	ごはん	○	○			こめ			756 kcal
	豚肉とにらのいため物				ぶたにく	ごまあぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,にら,しょうが	こいくちしょうゆ,しお,こしょう	34.8 g
	うすあげとキャベツのごま和え				うすあげ	しろごま,しろごま,さとう	キャベツ	す,うすくちしょうゆ,しお	25.6 g
	かぶのスープ				とりにく,とうふ	かたくりこ,ごまあぶら	かぶ,にんじん,えのきたけ,あおねぎ	とりがらスープ,ちゅうかだし,しお,こしょう,うすくちしょうゆ	2.2 g
31 (金)	ドライカレー セルフ まぜごはん ハロウィン	○		○	ぶたミンチ	こめ, こめあぶら, さとう	たまねぎ, にんじん. ピーマン, とうもろこし, にんにく	トマトケチャップ, ウスターソース, うすくちしょうゆ, カレーこ, しお, こしょう, コンソメ, とりがらスープ, あかワイン	794 kcal 28.2 g
	ミネストローネ ラッキー にんじん				とりにく, カットベーコン, ひよこまめ	じゃがいも, さとう, オリーブあぶら	キャベツ, たまねぎ, にんじん, セロリ, にんにく, トマトかん	トマトケチャップ, あかワイン, しお, こしょう, うすくちしょうゆ, みりん, とりがらスープ	26.5 g
	パンプキンババロア					パンプキンババロア			2.1 g

＊「★」は除去食対応献立です。

10月頃が旬のたべもの

かぼちゃ、さといも、にんじん、れんこん、
かぶ、さつまいも、かき、りんご　など