令和5年

10月給食予定献立表(前半)

大阪府立泉南支援学校

				あか	き	みどり
2日(月) エネルギー 838kcal たんぱく質 29.4g 脂質 24.3g	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	チキンカレー	はいがまい	100g		○	
		とりにく	60g	○		
		さけ	10.4g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	40g			○
		さつまいも	30g		○	
		にんじん	30g			○
		グリンピース	5.7g			○
		こめこのカレールー	20.2g			
		さとう	2.5g		○	
		トマトジュース	26g			○
		こいくちしょうゆ	2.5g			
		コンソメ	0.5g			
	大根(だいこん)サラダ	だいこん	20g			○
		きりぼしだいこん	5.8g			○
		とりひきにく	5.2g	○		
		あぶら	1g		○	
		さけ	1.5g			
		はだいこん	15.6g			○
		かつおぶし	0.58g	○		
		こいくちしょうゆ	1.7g			
		す	2.1g			
		さとう	2.1g		○	
		ばいにく	4.1g			
3日(火) エネルギー 763kcal たんぱく質 35.2g 脂質 26.4g	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	鯖(さば)の おろし醤油(じょうゆ)がけ	さば	1切	○		
		さけ	5g			
		だいこんおろし	28.7g			○
		みりん	3.4g			
		こいくちしょうゆ	6.8g			
	味噌汁(みそしる)	あつあげ	20g	○		
		キャベツ	30g			○
		たまねぎ	30g			○
		かぼちゃ	20g			○
		しろねぎ	10g			○
		あかみそ	14g	○		
		かつおだし	2.1g			
		こんぶだし	1.2g			
		かつおこんぶだし	1g			
4日(水) エネルギー 770kcal たんぱく質 31.1g 脂質 27.7g	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	パンプキンパン	1こ		○	
	クリームシチュー	とりにく	60g	○		
		あぶら	1g		○	
		にんじん	30g			○
		たまねぎ	40g			○
		じゃがいも	40g		○	
		ブロッコリー	20.5g			○
		きざみほうれんそう	13g			○
		シチューフレーク	13g			
		しお	0.2g			
	キャベツの 甘酢和え(あまずあえ)	キャベツ	35g			○
		きりぼしだいこん	5.2g			○
		きパプリカスライス	12.9g			○
		す	4g			
		さとう	3.2g		○	
		しお	0.16g			
		うすくちしょうゆ	1.2g			

				あか	き	みどり
5日(木) エネルギー 820kcal たんぱく質 25.5g 脂質 35.4g	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	オムレツ	オムレツ	2こ	○		
		ケチャップこぶくろ	1こ			
	コンソメスープ	ベーコン	15g	○		
		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		たまねぎ	30g			○
		キャベツ	30g			○
		にんじん	15g			○
		じゃがいも	30g		○	
		コンソメ	1g			
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
6日(金) エネルギー 851kcal たんぱく質 33.0g 脂質 29.7g	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	ハンバーグ	ポーク・チキンハンバーグ	2こ	○		
		いためたまねぎ	14.5g			○
		マッシュルーム	5g			○
		とんかつソース	6g			
		トマトピューレ	5.8g			○
		ウスターソース	2g			
		さとう	2.8g		○	
	味噌汁(みそしる)	あぶらあげ	5.8g	○		
		キャベツ	40g			○
		にんじん	20g			○
		じゃがいも	30g		○	
		こまつなカット	10.2g			○
		たまねぎ	30g			○
		あかみそ	6g	○		
		しろみそ	6g	○		
		かつおだし	2.1g			
		かつおこんぶだし	0.5g			
10日(火) エネルギー 767kcal たんぱく質 27.7g 脂質 26.1g	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	麻婆茄子丼(まーぼーなすどん)	はいがまい	100g		○	
		ぶたひきにく	60g	○		
		さけ	4.5g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		あぶら	1g		○	
		トウバンジャン	0.35g	○		
		テンメンジャン	11g	○		
		ナスフライ	60.5g			○
		もやし	40g			○
		ほししいたけ	1.4g			○
		しろねぎ	15g			○
		さとう	3g		○	
		ちゅうかあじ	0.5g			
		こいくちしょうゆ	6g			
		かたくりこ	5.5g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	大根(だいこん)の ゆずの香(かお)和え	だいこん	50g			○
		にんじん	20g			○
		さとう	3.5g		○	
		しお	0.2g			
		す	5g			
		うすくちしょうゆ	1.5g			
		ゆずかじゅう	0.55g			○

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g
※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1～3年生は記載の約70%、4～6年生は約80%です。

				あか	き	みどり
11日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	アップルパン	1こ		○	
エネルギー 902kcal	赤ウィンナーのカレースープ	あかウィンナー	60g	○		
たんぱく質 28.7g		あぶら	1g		○	
脂質 35.0g		おろしにんにく	1g			○
		たまねぎ	50g			○
		じゃがいも	40g		○	
		にんじん	30g			○
		むきえだまめ	12g			○
		カレーこ	1g			
		コンソメ	1g			
		しお	0.2g			
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ	23g			○
		かぼちゃピューレ	14.5g			○
		だいずみずに	8.7g	○		
		ひじき	1g	○		
		ほしぶどう	5.8g			○
		ハム	5.8g	○		
		しお	0.3g			
		さとう	3g		○	
		マヨネーズたまごふしよう	6.4g		○	
12日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
エネルギー 796kcal	鶏の照り焼き	とりにく	120g	○		
たんぱく質 37.3g		しお	0.4g			
脂質 28.3g		しろこしょう	0.05g			
		さけ	4.7g			
		いためたまねぎ	8g			○
		さけ	7.5g			
		みりん	7.5g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		さとう	3.5g		○	
		かたくりこ	0.83g		○	
		しろごま	0.5g		○	
	味噌汁	あぶらあげ	5.3g	○		
		だいこん	25g			○
		はくさい	30g			○
		にんじん	15g			○
		しろねぎ	10g			○
		こまつなカット	8g			○
		ほししいたけ	1.35g			○
		あかみそ	14g	○		
		かつおだし	1.95g			
		かつおこんぶだし	0.5g			
13日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
エネルギー 813kcal	豚じゃが	ぶたにく	60g	○		
たんぱく質 32.7g		しお	0.3g			
脂質 23.4g		さけ	9.2g			
		あぶら	1g		○	
		にんじん	40g			○
		じゃがいも	60g		○	
		いとこんにゃく	58.7g		○	
		たまねぎ	50g			○
		むきえだまめ	10.7g			○
		こいくちしょうゆ	8g			
		みりん	2g			
		さとう	4g		○	
		かつおこんぶだし	1g			
	ごぼうサラダ	にんじん	15g			○
		ささがきごぼう	40g			○
		コーン	12.9g			○
		しろごま	2g		○	
		さとう	1.5g		○	
		しろだし	2.5g			
		マヨネーズたまごふしよう	5.9g		○	
	デザート	げんきヨーグルト	1こ	○		

				あか	き	みどり
16日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
エネルギー 730kcal	鶏のすき煮	とりにく	60g	○		
たんぱく質 29.1g		さけ	5g			
脂質 21.9g		あぶら	1g		○	
		いとこんにゃく	42.5g		○	
		たまねぎ	40g			○
		にんじん	30g			○
		はくさい	40g			○
		しろねぎ	15g			○
		ささがきごぼう	16g			○
		あつあげ	26.5g	○		
		かつおこんぶだし	1g			
		みりん	8g			
		さとう	3g		○	
		こいくちしょうゆ	8g			
	わかめときのこのおろし和え	カットわかめ	1.06g	○		
		はるさめ	2.65g			○
		ほししいたけ	1.3g			○
		きのこミックス	10.2g			○
		だいこんおろし	24g			○
		おろししょうが	0.5g			○
		す	3g			
		みりん	3g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		かつおこんぶだし	0.2g			
17日(火)	ジョア	ジョアプレーン	1ぽん	○		
エネルギー 739kcal	ハヤシライス	はいがまい	100g		○	
たんぱく質 31.4g		ぶたにく	80g	○		
脂質 16.7g		さけ	9.3g			
		おろしにんにく	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	60g			○
		マッシュルーム	17.5g			○
		さとう	4g		○	
		トマトジュース	13g			○
		デミグラスソース	49.7g			
		コンソメ	0.5g			
		こいくちしょうゆ	1g			
		ウスターソース	3g			
		こむぎこ	2.6g		○	
	コールスロー	キャベツ	40g			○
		たまねぎ	15g			○
		にんじん	10g			○
		コーン	6.3g			○
		ベーコン	6.5g	○		
		レモンかじゅう	1.5g			○
		しお	0.3g			
		あぶら	1g		○	
		さとう	3g		○	
		す	3g			
18日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
エネルギー 814kcal	さんまの竜田揚げ	さんまのたつたあげ	2こ	○		
たんぱく質 24.6g		あぶら	6g		○	
脂質 31.5g	キャベツのカレー炒め	キャベツ	40g			○
		にんじん	5g			○
		あぶら	0.5g		○	
		こいくちしょうゆ	1g			
		コンソメ	0.3g			
		カレーこ	0.45g			
	味噌汁	さつまいも	30g		○	
		たまねぎ	30g			○
		しろねぎ	15g			○
		あかみそ	15g	○		
		かつおこんぶだし	1g			
		かつおだし	2g			
		こんぶだし	1.2g			

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。
※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1～3年生は記載の約70%、4～6年生は約80%です。

令和5年

10月給食予定献立表(後半)

大阪府立泉南支援学校

19日(木)

エネルギー 747kcal
たんぱく質 35.1g
脂質 23.0g

		あか	き	みどり
ぎゅうにゅう				
ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
豚丼				
はいがまい	100g		○	
ぶたにく	80g	○		
さけ	14g			
しお	0.3g			
あぶら	1g		○	
おろししょうが	1.5g			○
おろしにんにく	1.5g			○
いとこんにゃく	59.6g		○	
たまねぎ	60g			○
しろねぎ	15g			○
さとう	2.6g		○	
みりん	5g			
こいくちしょうゆ	8g			
かつおこんぶだし	1g			
しろごま	2g		○	
ごまあぶら	1g		○	
ひじきの和え物				
とりひきにく	10g	○		
あぶら	1g		○	
さけ	2g			
もやし	30g			○
きざみほうれんそう	13.4g			○
ひじき	2g	○		
かつおぶし	0.26g	○		
しろだし	1.5g			
うすくちしょうゆ	1g			

20日(金)

エネルギー 747kcal
たんぱく質 26.9g
脂質 27.5g

		あか	き	みどり
ぎゅうにゅう				
ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
パン				
うずまきパン	1こ		○	
肉団子のポトフ				
ポーク・チキンミートボール	59.6g	○		
さけ	5.3g			
おろしにんにく	1g			○
にんじん	30g			○
だいこん	40g			○
たまねぎ	50g			○
ブロッコリー	13.5g			○
コンソメ	1g			
しお	0.3g			
ポテトサラダ				
おさかなソーセージ	7.5g	○		
たまねぎ	10g			○
ポテトベース	18g		○	
じゃがいも	25g		○	
コーン	7g			○
りんごカン	5.2g			○
しお	0.3g			
しろこしょう	0.05g			
マヨネーズたまごふしよう	6.58g		○	

23日(月)

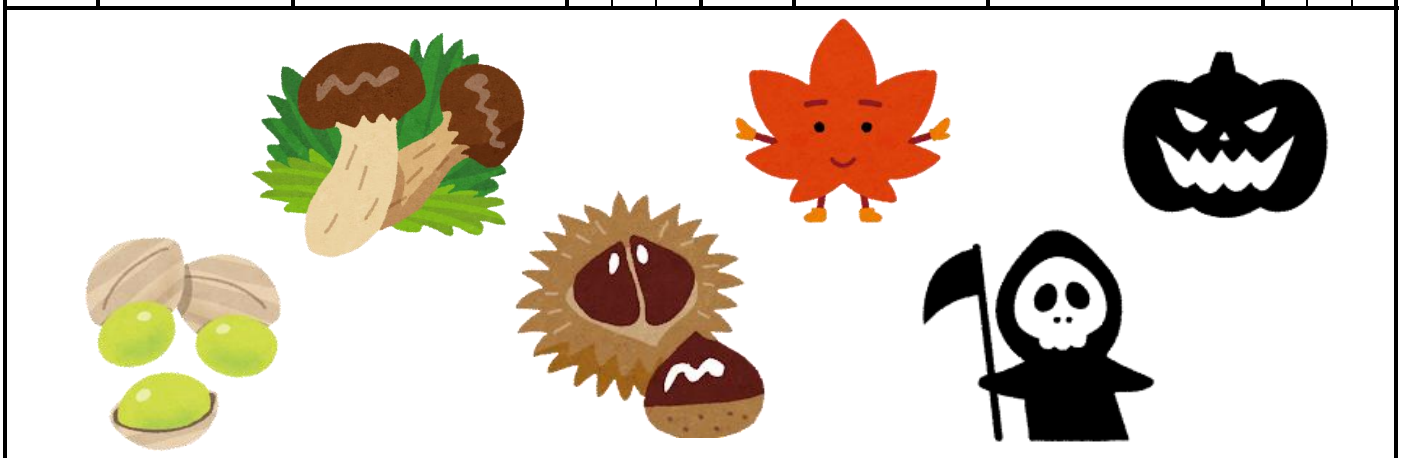
エネルギー 728kcal
たんぱく質 27.5g
脂質 20.7g

		あか	き	みどり
ぎゅうにゅう				
ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
ごはん				
はいがまい	95g		○	
牛肉とコーンの炒め物				
ぎゅうにく	50g	○		
さけ	9.3g			
あぶら	1g		○	
おろしにんにく	2g			○
たまねぎ	60g			○
ささがきごぼう	29.7g			○
ピーマンスライス	21.2g			○
コーン	51g			○
きりぼしだいこん	5.7g			○
しろねぎ	15g			○
さとう	2.6g		○	
しお	0.5g			
しろこしょう	0.05g			
す	1.5g			
こいくちしょうゆ	3g			
ちゅうかあじ	1g			
白菜の浅漬け				
はくさい	65g			○
にんじん	15g			○
うすくちしょうゆ	2g			
みりん	1.5g			
おろししょうが	0.5g			○
かつおぶし	0.56g	○		
かつおこんぶだし	0.3g			

24日(火)

エネルギー 930kcal
たんぱく質 26.3g
脂質 32.5g

		あか	き	みどり
ぎゅうにゅう				
ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
かき揚げ丼				
はいがまい	100g		○	
ごぼうかきあげ	2こ			
こいくちしょうゆ	5g			
さけ	2.5g			
さとう	3g		○	
みりん	6g			
かたくりこ	0.5g		○	
さつま汁				
とりにく	40g	○		
さけ	5g			
だいこん	30g			○
ほししいたけ	1.5g			○
にんじん	15g			○
つきこんにゃく	8.6g		○	
さつまいも	30g		○	
あかみそ	14g	○		
かつおだし	2.1g			
こんぶだし	1.2g			
かつおこんぶだし	1g			



※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g
※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1～3年生は記載の約70%、4～6年生は約80%です。

25日(水)

エネルギー 785kcal
たんぱく質 33.8g
脂質 27.5g

			あか	き	みどり
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
パン	バターロール	2こ		○	
ポークシチュー	ぶたにく	60g	○		
	しお	0.1g			
	あぶら	1g		○	
	おろしにんにく	2g			○
	たまねぎ	50g			○
	じゃがいも	30g		○	
	にんじん	30g			○
	マッシュルーム	14.6g			○
	こむぎこ	2.9g		○	
	デミグラスソース	71.7g			
	さとう	2.6g		○	
	こいくちしょうゆ	3g			
	ウスターソース	5g			
	コンソメ	1g			
魚肉(ぎょにく)ソーセージサラダ	キャベツ	45g			○
	にんじん	15g			○
	おさかなソーセージ	10g	○		
	あぶら	1g		○	
	しお	0.4g			
	しろこしょう	0.05g			
	レモンかじゅう	1.7g			○
	す	3g			
	さとう	3g		○	

26日(木)

エネルギー 768kcal
たんぱく質 31.7g
脂質 25.8g

			あか	き	みどり
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
ごはん	はいがまい	95g		○	
筑前煮(ちくぜんに)	とりにく	60g	○		
	さけ	10g			
	あぶら	1g		○	
	だいこん	45g			○
	こんにゃく	31.5g		○	
	にんじん	25g			○
	ほししいたk	1.4g			○
	さといも	14.4g		○	
	らんぎりごぼう	20g			○
	あつあげ	31.5g	○		
	さとう	3g		○	
	こいくちしょうゆ	11g			
	みりん	3g			
	かつおこんぶだし	1g			
キャベツのごま酢和え(すあえ)	キャベツ	35g			○
	もやし	35g			○
	ちくわスライス	11.5g	○		
	ごまあぶら	2g		○	
	しろごま	2g		○	
	こいくちしょうゆ	3.2g			
	す	2.1g			
	みりん	2.1g			
	さとう	1.6g		○	

27日(金)

エネルギー 779kcal
たんぱく質 37.1g
脂質 26.4g

			あか	き	みどり
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
ごはん	はいがまい	95g		○	
豚肉(ぶたにく)の生姜炒め(しょうがいた)	ぶたにく	80g	○		
	しお	0.2g			
	さけ	10.5g			
	おろしにんにく	1g			○
	おろししょうが	3g			○
	あぶら	1g		○	
	たまねぎ	60g			○
	キャベツ	40g			○
	にんじん	20g			○
	あつあげ	31g	○		
	ピーマンスライス	14.4g			○
	みりん	1.5g			
	さとう	3g		○	
	こいくちしょうゆ	8g			
	ちゅうかあじ	0.5g			
	かたくりこ	1.5g		○	
	しろごま	2g		○	
	ごまあぶら	1g		○	
ほうれん草(そう)ともやしの中華和え(ちゅうかあ)	きざみほうれんそう	26.4g			○
	もやし	40g			○
	カットわかめ	0.52g	○		
	ごまあぶら	1g		○	
	しろごま	1g		○	
	こいくちしょうゆ	2.5g			
	す	4g			
	さとう	1.5g		○	
	しお	0.2g			

30日(月)

エネルギー 832kcal
たんぱく質 36.1g
脂質 27.9g

			あか	き	みどり
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
親子丼(おやこどん)	はいがまい	100g		○	
	とりにく	80g	○		
	たまねぎ	60g			○
	はくさい	30g			○
	たまご	41.4g	○		
	はねぎ	10g			○
	さけ	1.5g			
	さとう	3g		○	
	みりん	3g			
	こいくちしょうゆ	6g			
	しろだし	4g			
	しお	0.2g			
切り干し大根(きぼだいこん)の煮物(にもの)	きりぼしだいこん	13g			○
	にんじん	15g			○
	あぶらあげ	5.2g	○		
	こいくちしょうゆ	3.5g			
	みりん	3g			
	さとう	3g		○	
	かつおこんぶだし	0.3g			
	ごまあぶら	2g		○	

31日(火)

エネルギー 865kcal
たんぱく質 21.3g
脂質 28.4g

			あか	き	みどり
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
ごはん	はいがまい	95g		○	
かぼちゃのひき肉(にく)フライ	かぼちゃのひきにくフライ	2こ			
	あぶら	12g		○	
味噌汁(みそしる)	たまねぎ	30g			○
	キャベツ	30g			○
	にんじん	20g			○
	こまつなカット	13g			○
	だいこん	30g			○
	しろみそ	13g	○		
	しろだし	4g			
デザート	グレープゼリー	1こ			

10/31（火）ハロウィンメニュー

「かぼちゃのひき肉(にく)フライ」

かぼちゃの具材感(ぐざいかん)が楽(たの)しめるフライです。
ミートソースがごはんに合(あ)います。

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。
※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1～3年生は記載の約70%、4～6年生は約80%です。