

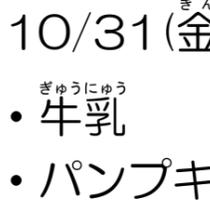
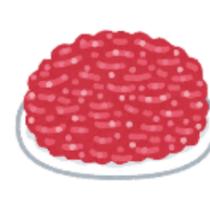


令和7年

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			あか	き	みどり	
1日(水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			○			
	エネルギー 763kcal たんぱく質 31.3g 脂質 21.4g 	おやこどん 親子丼	せいはいくまい とりにく さけ たまねぎ むしはくさい ささがきごぼう たまご カットあおねぎ さとう みりん こいくちしょうゆ かつおこんぶだし しお	95g 60g 4.84g 80g 28.34g 28.34g 42.5g 11.33g 3g 8g 10g 1g 0.2g	○	○		○	○	
	だいこん 大根の ゆずの香和え 	きりぼしだいこん だいこん にんじん さとう しお す うすくちしょうゆ ゆずかじゅう	5.67g 20g 10g 4g 0.3g 6g 0.2g 0.28g			○	○		○	○
2日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			○			
	エネルギー 797kcal たんぱく質 29.8g 脂質 32.9g 	パン	チーズパン	1こ		○				
	あつあ 厚揚げの洋風煮  	ウィンナーライス あぶら おろしにんにく しろワイン たまねぎ むしはくさい だいこん にんじん あつあげ ブロッコリー とりがらん しお コンソメ(こむぎ、にゅうなし)	18.99g 2g 2g 5.7g 60g 25.32g 50g 30g 34.82g 15.83g 3.17g 0.3g 1g	○	○		○		○	
ようふう 洋風きんぴら 	オリーブオイル おろしにんにく ささがきごぼう むしれんこんイチョウ にんじん マッシュルーム こいくちしょうゆ さとう コンソメ(こむぎ、にゅうなし) みず	1.58g 0.5g 28.49g 9.5g 10g 12.22g 4g 1g 0.3g 1.5g		○		○		○	○	
3日(金)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			○			
	エネルギー 809kcal たんぱく質 30.4g 脂質 21.5g 	ひき肉のカレー	せいはいくまい とりひきにく さけ おろしにんにく おろししょうが あぶら たまねぎ にんじん さつまいもらんざり グリーンピース とうにゅう こめこカレールー さとう パンプキンピューレ シチューフレーク こいくちしょうゆ とりがらん コンソメ(こむぎ、にゅうなし) コーンスターチ みず	95g 60g 5.03g 1g 1g 1g 50g 40g 27.94g 5.59g 11.18g 11.18g 3g 13.97g 5.59g 3g 2.79g 1g 4.19g 100g	○	○		○	○	
	チョップドサラダ 	だいこん にんじん キャベツ むきえだまめ あかピーマンスライス コーン あぶら しお す レモンかじゅう しろごま さとう かつおこんぶだし みず	20g 10g 20g 8.38g 8.38g 6.71g 3g 0.4g 2g 0.84g 1g 1g 1.5g 5g						○	○
6日(月)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			○			
	エネルギー 747kcal たんぱく質 23.6g 脂質 18.6g 	ごはん 肉団子の煮物	せいはいくまい ポーク・チキンミートボール あぶら だいこん にんじん さといもらんざり れんこんらんざり ほしいたけスライス さやいんげん こいくちしょうゆ さとう みりん かつおだし みず	95g 61.89g 1g 60g 30g 29.32g 29.32g 1.63g 9.48g 10g 5g 7g 1.3g 50g	○	○		○	○	
	こまつな 小松菜のお浸し 	こまつなカット はくさい もやし こいくちしょうゆ さけ かつおこんぶだし みず	32.57g 20g 20g 3g 1g 0.3g 1.5g						○	○
デザート 	じゅうごやデザート 1こ 									

10/31(金)ハロウィンメニュー

- ぎゅうにゅう
牛乳
- パンプキンパン
- ボロニアステーキ
- むらさき
紫キャベツの甘酢和え
- かぼちゃスープ
- パンプキンババロア



※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					あか	き	みどり
7日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			10日(金)	ジョア	ジョアブルーベリー	1ぼん	○		
	しょうゆ 醤油ラーメン	チャンポンめん くつつかないで みず ぶたにく もやし むしはくさい カットあおねぎ しょうゆラーメンスープのもと こいくちしょうゆ みりん しお かつおだし ちゅうかあじ みず	200g 1.59g 4.77g 60g 20g 28.6g 9.53g 29.55g 3g 2g 0.3g 1.91g 1g 229g	○				エネルギー 756kcal	ごはん	せいはいくまい	95g	○	
たんぱく質 40.3g				○			たんぱく質 34.3g	ねぎ塩唐揚げ	とりにく しお しろこしょう さとう さけ ちゅうかあじ かたくりこ あぶら しろねぎ ごまあぶら おろしにんにく しお レモンかじゅう ちゅうかあじ しろこしょう	2こ 0.5g 0.05g 3g 4.36g 0.7g 20.88g 10g 8g 3g 0.5g 0.78g 1.2g 0.78g	○		
脂質 28.9g		あぶら おろしにんにく たまねぎ にんじん スライスきくらげ いりたまご あつあげ むしチンゲンサイ さとう ちゅうかあじ うすくちしょうゆ しろこしょう しお ごまあぶら	1g 1g 40g 20g 1.59g 31.78g 31.78g 9.53g 1.5g 0.5g 2g 0.05g 0.3g 1g	○			脂質 20.8g	味噌汁	カットわかめ にんじん だいこん こまつなカット むしはくさい あかみそ かつおだし かつおこんぶだし みず	0.48g 20g 20g 10.44g 31.32g 15g 2.09g 1g 150g	○		
8日(水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			14日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	エネルギー 741kcal	ごはん	せいはいくまい	95g	○			エネルギー 733kcal	かやくご飯	せいはいくまい ハンディブロスかつお ハンディブロスこんぶ しお みりん あぶら とりひきにく あぶらあげ ひじき にんじん つきこんにやく かつおこんぶだし こいくちしょうゆ	75g 4.75g 1.19g 1.6g 3g 1g 15g 14.12g 1g 10g 4.71g 0.4g 2g	○	
	たんぱく質 25.6g	ハンバーグ	ポーク・チキンハンバーグ いためたまねぎ マッシュルーム とんかつソース トマトピューレ ウスターソース さとう みず	1こ 14.93g 4.8g 5g 7.46g 3g 2.8g 1g	○			たんぱく質 34.7g					
	脂質 21.2g	人参シリシリ	にんじん コーン ツナフレーク みりん かつおこんぶだし うすくちしょうゆ	40g 11.94g 7.46g 4.74g 0.5g 1g	○			脂質 24.5g	冬瓜の炊いたん	とりにく じゃがいも とうがん あつあげ れんこんらんぎり きざみさつまあげ こいくちしょうゆ みりん さとう かつおだし かつおこんぶだし みず	30g 30g 50g 25.89g 30.6g 18.83g 5g 5g 3g 1.88g 1g 100g	○	
	味噌汁	たまねぎ じゃがいも むしキャベツ こまつなカット あかみそ かつおだし かつおこんぶだし みず	30g 30g 19.91g 9.95g 15g 1.9g 1g 150g	○									
9日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			15日(水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	エネルギー 828kcal	パン	うずまきパン	1こ	○			エネルギー 802kcal	かき揚げ丼	せいはいくまい やさいかきあげ こいくちしょうゆ さけ さとう みりん かたくりこ	95g 2こ 5g 2.5g 3g 6g 0.5g	○	
	たんぱく質 30.6g	鮭の クリームシチュー	シャケのほぐしみ むえんせきベーコン あぶら にんじん たまねぎ だいこん むしはくさい むしほうれんそう しろワイン とりがらんかん シチューフレーク しお とうにゅう みず	20.94g 20.94g 1g 30g 50g 40g 26.17g 10.47g 4.71g 2.62g 13.09g 0.2g 20.94g 60g	○			たんぱく質 24.0g					
脂質 29.0g				○		脂質 28.5g	味噌汁	とりにく あぶらあげ だいこん むしなすイチョウ こまつなカット はっちょうみそ あかみそ かつおだし かつおこんぶだし みず	15.55g 12.96g 25g 20.73g 10.37g 7.73g 7.27g 2.07g 1g 150g	○			
	さつまいもサラダ	さつまいもらんぎり いもあん とうふカット ブロッコリー さとう しお うすくちしょうゆ しろごま かつおこんぶだし	15.7g 28.79g 26.17g 7.85g 3g 0.3g 3g 1g 0.5g	○									

