



令和6年


9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			
3日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			5日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	エネルギー 774kcal	ポークカレー	せいはいくまい ぶたにく 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 グリーンピース こめこカレールー さとう ポテトベース かぼちゃピューレ スイートコーン こいくちしょうゆ とりがらん チキンコンソメ コーンスターチ	100g 60g 4.34g 1g 1g 1g 40g 30g 5g 9.64g 3g 14.46g 12.05g 21.69g 3g 2.41g 1g 4.82g	○	○			○	○		○	○			
	たんぱく質 29.1g							エネルギー 750kcal	そぼろ丼	せいはいくまい とりひきにく あぶら みりん おろししょうが にんじん たまねぎ ほししいたけスライス きざみいんげん うすくちしょうゆ しろだし さとう たまご	100g 80g 2g 4.37g 2g 30g 40g 1.22g 30.41g 3g 4g 8g 34.06g	○	○		○	○
脂質 17.9g						たんぱく質 37.2g										
	だいこん 大根の和え物	だいこん きりぼしだいこん ほししいたけスライス しおこんぶ こいくちしょうゆ みりん す さとう	22g 7.23g 1.2g 0.5g 4g 2g 1g 2g				脂質 19.6g	はくさい 白菜と小松菜の なめ茸和え	はくさい こまつなカット あぶらあげ うすくちしょうゆ みりん なめたけ かつおこんぶだし かたくりこ	50g 19.46g 2.41g 2g 1.5g 6.07g 0.3g 0.5g	○			○	○	
4日(水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			6日(金)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	エネルギー 708kcal	ごはん	せいはいくまい	95g				エネルギー 763kcal	パン	アップルパン	1こ		○			
	たんぱく質 28.3g	じぶに 治部煮	とりにく あぶら さけ こんにやく れんこんらんぎり だいこん にんじん はくさい ほししいたけスライス おつゆふ むきえだまめ さとう みりん こいくちしょうゆ かつおこんぶだし かたくりこ	60g 1g 4.37g 31.55g 31.55g 50g 30g 30g 1.21g 1.21g 9.71g 3g 5g 8g 1g 4.85g	○	○			たんぱく質 23.6g	にく 肉じゃがコロッセ	にくじゃがコロッセ あぶら とんかつソース(こぶくろ)	1こ 5g 1こ	○	○		
脂質 18.8g						脂質 24.6g		にんじん コーン ツナフレーク さとう チキンコンソメ	40g 11.6g 4.8g 0.6g 0.15g	○	○		○	○		
	もやしと ほうれん草の 和え物	もやし きざみほうれん草 カットわかめ かつおぶし しろだし	45g 19.46g 0.49g 0.49g 3g	○			にんじん 人参シリシリ	コンソメスープ	あぶら キャベツ だいこん たまねぎ チキンコンソメ とりがらん	1g 30g 25g 40g 2g 2.42g		○		○	○	
<div style="border: 2px dashed black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">9/9 (月) 重陽の節句献立</p> <ul style="list-style-type: none"> • 牛乳 • ごはん • 鶏のすき煮 • 紅白なます • くりのムース <div style="text-align: right;"> </div> </div>																

※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	
9日(月)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			エネルギー 752kcal たんぱく質 26.2g 脂質 21.9g		とりにく	60g	○			
	ごはん	せいはいくまい	95g		○				さけ	4.35g				
	鶏のすき煮	とりにく	60g	○					あぶら	1g		○		
		いとこんにやく	43.48g		○				たまねぎ	40g		○		
	にんじん	30g		○		はくさい	40g		○					
	ささがきごぼう	21.74g		○		カットあおねぎ	7.25g		○					
	かつおこんぶだし	1g				みりん	8g		○					
	さとう	3g				さとう	3g		○					
	こいくちしょうゆ	10g				こいくちしょうゆ	10g		○					
	紅白なます	だいこん	55g		○		だいこん	55g		○				
		にんじん	15g		○		にんじん	15g		○				
		きくのり	0.5g				きくのり	0.5g						
		さとう	3g		○		さとう	3g						
		しお	0.2g				しお	0.2g						
		す	4g				す	4g						
		うすくちしょうゆ	0.2g				うすくちしょうゆ	0.2g						
	デザート	くりのムース	1こ				くりのムース	1こ						
10日(火)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			エネルギー 670kcal たんぱく質 34.3g 脂質 19.0g		チャンポンめん	200g	○			
	あんかけラーメン	くつつかないで	2g		○				みず	6g				
		ぶたにく	60g		○				ぶたにく	60g		○		
		さけ	4.5g						さけ	4.5g				
		おろしにんにく	1g				おろしにんにく	1g		○				
		おろししょうが	1g				おろししょうが	1g		○				
		あぶら	1g				あぶら	1g		○				
		にんじん	20g				にんじん	20g		○				
		たまねぎ	50g				たまねぎ	50g		○				
		はくさい	40g				はくさい	40g		○				
		ピーマンスライス	17.94g				ピーマンスライス	17.94g		○				
		スライスきくらげ	2.18g				スライスきくらげ	2.18g		○				
		ちゅうかあじ	0.2g				ちゅうかあじ	0.2g						
		うすくちしょうゆ	2g				うすくちしょうゆ	2g						
		しょうゆラーメンスープのもと	7.47g				しょうゆラーメンスープのもと	7.47g						
		かたくりこ	7.23g				かたくりこ	7.23g		○				
	豆腐ともやしの中華和え	とうふ	40.67g	○			とうふ	40.67g		○				
		もやし	30g				もやし	30g						
		カットわかめ	0.48g		○		カットわかめ	0.48g						
		ちゅうかあじ	0.3g				ちゅうかあじ	0.3g						
		こいくちしょうゆ	3g				こいくちしょうゆ	3g						
		す	4g				す	4g						
		みりん	2g				みりん	2g						
		しろごま	1g				しろごま	1g		○				
		ごまあぶら	1g				ごまあぶら	1g		○				
11日(水)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			エネルギー 848kcal たんぱく質 29.3g 脂質 35.9g		肉団子のポトフ	60.94g	○			
	パン	チーズパン	1こ		○				さけ	5.3g				
		おろしにんにく	1g						おろしにんにく	1g				○
		にんじん	30g						にんじん	30g				○
		だいこん	40g				だいこん	40g				○		
		たまねぎ	50g				たまねぎ	50g				○		
		ブロッコリー	13.5g				ブロッコリー	13.5g				○		
		チキンコンソメ	2g				チキンコンソメ	2g				○		
		しお	0.3g				しお	0.3g				○		
	ごぼうサラダ	にんじん	15g				にんじん	15g				○		
		ささがきごぼう	40.5g				ささがきごぼう	40.5g				○		
		コーン	10g				コーン	10g				○		
		しろごま	2g				しろごま	2g		○				
		しろだし	1.3g				しろだし	1.3g				○		
		さとう	0.54g				さとう	0.54g		○				
		マヨネーズたまごふししょう	6.82g				マヨネーズたまごふししょう	6.82g		○				
12日(木)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			エネルギー 657cal たんぱく質 24.1g 脂質 15.2g		子持ちししゃもの姿焼き	2び	○			
	ごはん	せいはいくまい	95g		○				やきちくわ	16g				
	筑前煮	あぶら	1g		○				あぶら	1g		○		
		ごぼうらんぎり	18g						ごぼうらんぎり	18g				○
		にんじん	10g				にんじん	10g				○		
		れんこんらんぎり	18g				れんこんらんぎり	18g				○		
		こいくちしょうゆ	3g				こいくちしょうゆ	3g				○		
		さとう	0.5g				さとう	0.5g				○		
		みりん	1g				みりん	1g				○		
		かつおこんぶだし	0.2g				かつおこんぶだし	0.2g				○		
	味噌汁	こまつなカット	11.08g				こまつなカット	11.08g				○		
		さつまもらんぎり	20g				さつまもらんぎり	20g		○				
		キャベツ	30g				キャベツ	30g				○		
		たまねぎ	30g				たまねぎ	30g				○		
		しろみそ	20g				しろみそ	20g				○		
		かつおだし	2.08g				かつおだし	2.08g				○		
		かつおこんぶだし	1g				かつおこんぶだし	1g				○		
13日(金)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			エネルギー 771kcal たんぱく質 29.6g 脂質 20.9g		ハヤシライス	100g	○			
		せいはいくまい	100g		○				ぶたにく	60g				
		ぶたにく	60g						さけ	4.96g				
		さけ	4.96g						おろしにんにく	1g				○
		おろしにんにく	1g				あぶら	1g				○		
		あぶら	1g				たまねぎ	80g				○		
		たまねぎ	80g				マッシュルーム	15.7g				○		
		マッシュルーム	15.7g				さとう	4g				○		
		さとう	4g				トマトジュース	13.85g				○		
		トマトジュース	13.85g				デミグラスソース	52.63g				○		
		デミグラスソース	52.63g				チキンコンソメ	1g				○		
		チキンコンソメ	1g				ウスターソース	6g				○		
		ウスターソース	6g				こむぎこ	5.5g				○		
		こむぎこ	5.5g				キャベツ	45g				○		
	コールスロー	ピーマンミックス	13.8g				ピーマンミックス	13.8g				○		
		にんじん	15g				にんじん	15g				○		
		しお	0.3g				しお	0.3g				○		
		あぶら	1g				あぶら	1g				○		
		さとう	3g				さとう	3g				○		
		す	4g				す	4g				○		

重陽の節句とは

五節句の一つであり、平安時代に中国から伝わった行事です。9月9日は菊が咲く時期であり、菊を楽しむ行事として行われ、家族の「無病息災」「子孫繁栄」、「豊作」を願う意味がありました。その為、菊をはじめ、秋の味覚のなす、栗、さつまいもを使った料理を食べます。「菊の節句」「栗の節句」とも言われる所以です。



※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。




令和6年

9月給食予定献立表(後半)

大阪府立泉南支援学校



			あか	き	みどり				あか	き	みどり	
17日(火)	ジョア	ジョアブルーベリー 1ぼん	○			19日(木)	牛乳	ぎゅうにゅう 1ぼん	○			
	ごはん	せいはいくまい 95g		○			ごはん	せいはいくまい 95g			○	
	鶏の照り焼き	とりにく 1こ しお 0.3g しろこしょう 0.05g さけ 4.34g こむぎこ 2.42g いためたまねぎ 14.49g さけ 7.5g みりん 10g こいくちしょうゆ 4g さとう 3.5g かたくりこ 1.2g	○				ハンバーグ	ポーク・チキンハンバーグ 1こ いためたまねぎ 18.21g マッシュルーム 5.86g とんかつソース 6.5g トマトピューレ 6.07g ウスターソース 3g さとう 2.8g	○			○
	さつまいもと 蓮根の甘辛煮	さつまいもらんぎり 24.1g れんこんらんぎり 24.1g あぶら 1g さとう 1.5g こいくちしょうゆ 3g みりん 3g かつおこんぶだし 0.3g しろごま 0.7g			○		キャベツの カレー炒め	ぎょにくソーセージ 9.1g キャベツ 50g にんじん 5g あぶら 0.5g こいくちしょうゆ 0.3g チキンコンソメ 0.3g カレーこ 0.21g	○			○
	味噌汁	たまねぎ 40g にんじん 15g かぼちゃ 25g はだいこん 9.64g しろみそ 18g しろだし 4g			○		味噌汁	だいこん 30g ささがきごぼう 18.21g こまつなカット 12.14g もやし 30g あかみそ 15g かつおだし 2.28g かつおこんぶだし 1g	○			○
18日(水)	牛乳	ぎゅうにゅう 1ぼん	○			20日(金)	牛乳	ぎゅうにゅう 1ぼん	○			
	パン	こめこパン 1こ		○			和風スパゲッティ	れいとうスパゲッティ 187g くつつかないで 1g みず 3g あぶら 1g おろしにんにく 2g むえんせきベーコン 5.39g とりひきにく 60g さけ 4.85g たまねぎ 60g ささがきごぼう 26.95g こまつなカット 21.56g きのこトリオ 10.78g マッシュルーム 10.24g かつおこんぶだし 1g しろだし 5g うすくちしょうゆ 2g かたくりこ 8.09g	○			○
	豚肉のソース炒め	ぶたにく 60g さけ 4.37g しお 0.3g おろしにんにく 1g あぶら 2g たまねぎ 60g キャベツ 40g ピーマンスライス 21.84g にんじん 30g れんこんらんぎり 29.06g トマトピューレ 7.28g さとう 3g ウスターソース 4g とんかつソース 8g コーンスターチ 2.43g かつおこんぶだし 2g	○		○		ゆで野菜	じゃがいも 20g ブロッコリー 10.78g キャベツ 30g にんじん 15g あらびきマスタード 0.97g こいくちしょうゆ 1.5g はちみつ 2.7g さとう 1.5g おろしにんにく 0.3g チキンコンソメ 0.3g しお 0.2g	○			○
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ 26g かぼちゃピューレ 12.2g だいずみずに 9.7g ほしひじき 1g ほしぶどう 6g しお 0.3g さとう 3g マヨネーズたまごふしよ 4.6g			○		<p>9/18(水) 豚肉のソース炒め 焼きそばのそばぬきをイメージしたお かずです。パンと一緒に食べましょ う!</p> 					
	エネルギー 801kcal たんぱく質 38.8g 脂質 21.6g											

※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	
24日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			27日(金)	ジョア	ジョアマスカット	1ぼん	○			
	ごはん	せいはいくまい	95g		○			だいこん 大根めし	せいはいくまい	75g		○		
	みそに さばの味噌煮	さばみそに	1きれ	○				おおさか 大阪府 きょうと しょうり 郷土料理	あぶらあげ	15.79g		○		
	きりぼしだいこん 切干大根の煮物	きりぼしだいこん にんじん きざみさつまあげ こいくちしょうゆ みりん さとう かつおこんぶだし ごまあぶら	7.18g 15g 4.78g 3g 3g 1.5g 0.3g 2g		○	○		とりにく 鶏肉の磯辺揚げ	だいこん はだいこん しろだし	20g 15.79g 10g			○	○
	すまし汁	あぶらあげ はくさい カットわかめ とうふ こまつなカット ほしいたけスライス カットあおねぎ うすくちしょうゆ みりん しお かつおだし かつおこんぶだし	7.18g 30g 0.55g 21.53g 10.77g 1.2g 7.18g 5g 2g 0.5g 1.79g 1g		○	○		みそしる 味噌汁	とりにく おろししょうが おろしにんにく しお しろこしょう さとう さけ かつおこんぶだし こむぎこ かたくりこ あおのり あぶら	2こ 1g 1g 0.6g 0.05g 0.75g 1.5g 1g 7.89g 7.89g 0.1g 10g		○	○	
たんぱく質 24.9g	脂質 23.6g					エネルギー 672kcal	たんぱく質 32.3g	脂質 18.9g						
25日(水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			30日(月)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	パン	コッペパン	1こ		○			ぶたどん 豚丼	せいはいくまい	100g		○		
	ビーフシチュー	ぎゅうにく あかワイン あぶら おろしにんにく たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム こむぎこ デミグラスソース さとう ウスターソース とんかつソース チキンコンソメ	40g 4.76g 1g 2g 50g 40g 30g 15.08g 5.3g 71.43g 1.5g 5g 3g 1g		○	○		ぶたにく さけ しお あぶら おろししょうが おろしにんにく たまねぎ きりぼしだいこん にんじん 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 しろごま ごまあぶら かたくりこ	60g 5g 0.3g 1g 1.5g 1.5g 80g 5.81g 30g 8.71g 6g 2g 11g 1g 2g 1g 2g			○	○	
	キャベツの 洋風漬け	キャベツ きゅうり レッドキャベツ チキンコンソメ ウスターソース パセリフレーク あぶら	50g 15g 5g 0.5g 2.5g 0.05g 1g			○		キャベツの ごま酢和え	キャベツ もやし ちくわスライス ごまあぶら しろごま こいくちしょうゆ す みりん さとう	30g 30g 11.61g 2g 2g 3g 2g 2g 2g		○	○	
	エネルギー 786kcal	たんぱく質 29.8g	脂質 28.8g					エネルギー 773kcal	たんぱく質 31.1g	脂質 21.4g				
26日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			<div style="text-align: center;"> <p>9/27(金) 大阪府郷土料理「大根めし」</p> <p>お米を節約するために、大阪の農家では、白米に大根を混ぜてかさましをして食べていました。見た目も白く、ボリュームも増えてお米を沢山食べたと錯覚させていたのでしょう。</p> <p>この料理からは、昔の人がお米をととても大切にしていたということ、お米をたくさん食べるための知恵と工夫が感じられます。</p> </div>							
	ごはん	せいはいくまい	95g		○									
	ぶた 豚	ぶたにく さけ あぶら おろしにんにく おろししょうが たまねぎ にんじん れんこんらんぎり ピーマンスライス ほしいたけスライス さつまいもらんぎり さとう こいくちしょうゆ す トマトケチャップ ちゅうかあじ かたくりこ	60g 5g 1g 1g 1g 40g 30g 39.86g 14.24g 1.42g 28.47g 4g 6.4g 5g 14.24g 1g 5.69g		○	○								
	すた 焼売	しゅうまい	2こ	○										
	エネルギー 842kcal	たんぱく質 34.5g	脂質 20.7g											

