



令和6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(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			4日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	にくだんご 肉団子カレー	せいはいくまい ポーク・チキンミートボール	100g 60g	○	○			ごはん	せいはいくまい	95g	○	○	
エネルギー 811kcal		さけ	4.34g				しろみぎかな 白身魚フライ	しろみぎかなフライ	1こ	○			
		おろしにんにく	1g		○		もやしと 赤ピーマンの 和え物	もやし	45g			○	○
たんぱく質 23.6g		おろししょうが	1g		○		あかピーマンスライス	あかピーマンスライス	9.59g			○	○
		あぶら	1g		○		きざみほうれんそう	きざみほうれんそう	9.59g			○	○
脂質 20.2g		たまねぎ	40g		○		あぶらあげ	あぶらあげ	2.4g	○			
		にんじん	30g		○		しろだし	しろだし	3g			○	○
2日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			味噌汁	たまねぎ	30g			○	○
	パン	バターロール	2こ	○	○			にんじん	15g			○	○
エネルギー 716kcal	大豆とベーコンの 洋風炒め	むえんせきベーコン	14.49g	○			じゃがいも	30g			○	○	
		だいずみずに	24.15g	○			はだいこん	11.99g			○	○	
たんぱく質 28.8g		むきえだまめ	24.15g		○		カットわかめ	0.48g	○				
		オリーブオイル	1.09g		○		あかみそ	15g	○				
脂質 26.7g		おろしにんにく	2g		○		かつおだし	1.8g			○	○	
		たまねぎ	60g		○		かつおこんぶだし	1g			○	○	
3日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			7日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	チキンライス	せいはいくまい	75g	○	○		パン	レーズンパン	1こ	○	○		
エネルギー 658kcal		チキンコンソメ	2g		○		ソーセージの トマト煮込み	ウィンナースライス	19.18g	○	○		
		あぶら	1g		○			ぎょにくソーセージ	19.18g			○	○
たんぱく質 23.4g		とりひきにく	20g		○		あぶら	1g			○	○	
		たまねぎ	20g		○		おろしにんにく	2g			○	○	
脂質 21.7g		にんじん	10g		○		たまねぎ	50g			○	○	
		コーン	10.7g		○		マカロニ	11.99g			○	○	
4日(金)	オムレツ	オムレツ	60g	○			焼き野菜	じゃがいも	35g			○	○
	コンソメスープ	あぶら	1g		○			れんこんらんぎり	23.98g			○	○
5日(土)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			ハロウィンののはなし	ピーマンスライス	14.39g			○	○
	肉団子カレー	せいはいくまい	100g	○	○		1. ハロウィンの起源	オリーブオイル	2.16g			○	○
6日(日)	肉団子カレー	ポーク・チキンミートボール	60g	○	○		2. ハロウィンの理由	こいくちしょうゆ	2g			○	○
	肉団子カレー	さけ	4.34g		○		ハロウィンは、2000年以上前、ヨーロッパの古代ケルト人が行っていた祭礼「サウィン祭」が起源だと言われています。秋の収穫を祝うとともに、悪霊を追い払う宗教的な行事でした。	おろしにんにく	1g			○	○
7日(月)	肉団子カレー	おろししょうが	1g		○		ケルト歴では、10月31日が一年の終わりの日であり、死者の魂が家族のもとへ戻ってくる日と信じられてました。死者の魂とともに悪霊も一緒にやってくると考えられ、その悪霊に気づかれないように、火を炊いたり、仮面を着けたりして身を守っていたと言われています。	しろだし	3g			○	○
	肉団子カレー	たまねぎ	40g		○			とりがらかん	2.4g			○	○
8日(火)	肉団子カレー	にんじん	30g		○			しお	0.2g			○	○
	肉団子カレー	グリーンピース	5g		○			パセリフレーク	0.05g			○	○
9日(水)	肉団子カレー	こめこのカレールー	9.64g		○			チキンコンソメ	1g			○	○
	肉団子カレー	さとう	3g		○			とりがらかん	2.4g			○	○
10日(木)	肉団子カレー	ポテトベース	15.63g		○			しお	0.2g			○	○
	肉団子カレー	かぼちゃピューレ	13.02g		○			チキンコンソメ	0.5g			○	○
11日(金)	肉団子カレー	スイートコーン	23.44g		○			とりがらかん	2.4g			○	○
	肉団子カレー	こいくちしょうゆ	3g		○			しお	0.2g			○	○
12日(土)	肉団子カレー	とりがらかん	2.6g		○			しお	0.2g			○	○
	肉団子カレー	チキンコンソメ	1g		○			しお	0.2g			○	○
13日(日)	肉団子カレー	コーンスターチ	5.21g		○			しお	0.2g			○	○
	肉団子カレー	だいこん	22g		○			しお	0.2g			○	○
14日(月)	肉団子カレー	きりぼしだいこん	7.81g		○			しお	0.2g			○	○
	肉団子カレー	ほししいたけスライス	1.3g		○			しお	0.2g			○	○
15日(火)	肉団子カレー	しおこんぶ	0.52g		○			しお	0.2g			○	○
	肉団子カレー	こいくちしょうゆ	3.5g		○			しお	0.2g			○	○
16日(水)	肉団子カレー	みりん	4g		○			しお	0.2g			○	○
	肉団子カレー	す	2g		○			しお	0.2g			○	○
17日(木)	肉団子カレー	さとう	1g		○			しお	0.2g			○	○
	肉団子カレー	だいこん	22g		○			しお	0.2g			○	○
18日(金)	肉団子カレー	きりぼしだいこん	7.81g		○			しお	0.2g			○	○
	肉団子カレー	ほししいたけスライス	1.3g		○			しお	0.2g			○	○
19日(土)	肉団子カレー	しおこんぶ	0.52g		○			しお	0.2g			○	○
	肉団子カレー	こいくちしょうゆ	3.5g		○			しお	0.2g			○	○
20日(日)	肉団子カレー	みりん	4g		○			しお	0.2g			○	○
	肉団子カレー	す	2g		○			しお	0.2g			○	○
21日(月)	肉団子カレー	さとう	1g		○			しお	0.2g			○	○
	肉団子カレー	だいこん	22g		○			しお	0.2g			○	○
22日(火)	肉団子カレー	きりぼしだいこん	7.81g		○			しお	0.2g			○	○
	肉団子カレー	ほししいたけスライス	1.3g		○			しお	0.2g			○	○
23日(水)	肉団子カレー	しおこんぶ	0.52g		○			しお	0.2g			○	○
	肉団子カレー	こいくちしょうゆ	3.5g		○			しお	0.2g			○	○
24日(木)	肉団子カレー	みりん	4g		○			しお	0.2g			○	○
	肉団子カレー	す	2g		○			しお	0.2g			○	○
25日(金)	肉団子カレー	さとう	1g		○			しお	0.2g			○	○
	肉団子カレー	だいこん	22g		○			しお	0.2g			○	○
26日(土)	肉団子カレー	きりぼしだいこん	7.81g		○			しお	0.2g			○	○
	肉団子カレー	ほししいたけスライス	1.3g		○			しお	0.2g			○	○
27日(日)	肉団子カレー	しおこんぶ	0.52g		○			しお	0.2g			○	○
	肉団子カレー	こいくちしょうゆ	3.5g		○			しお	0.2g			○	○
28日(月)	肉団子カレー	みりん	4g		○			しお	0.2g			○	○
	肉団子カレー	す	2g		○			しお	0.2g			○	○
29日(火)	肉団子カレー	さとう	1g		○			しお	0.2g			○	○
	肉団子カレー	だいこん	22g		○			しお	0.2g			○	○
30日(水)	肉団子カレー	きりぼしだいこん	7.81g		○			しお	0.2g			○	○
	肉団子カレー	ほししいたけスライス	1.3g		○			しお	0.2g			○	○
31日(木)	肉団子カレー	しおこんぶ	0.52g		○			しお	0.2g			○	○
	肉団子カレー	こいくちしょうゆ	3.5g		○			しお	0.2g			○	○

			あか	き	みどり				あか	き	みどり	
8日(火)	ジョア	ジョアストロベリー 1ぼん	○			11日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぼん	○			
	ごはん	せいはいくまい 95g		○			ミートスパゲッティ	れいとうスパゲッティ 180g くつつかないで 1.2g みず 2.4g ぶたひきにく 60g あぶら 1g おろしにんにく 1g たまねぎ 50g にんじん 30g あげナス 31.5g こむぎこ 5.06g トマトピューレ 26.2g トマトケチャップ 15.7g あかワイン 4.7g しお 0.3g ウスターソース 6g さとう 1.5g チキンコンソメ 1g	○	○		
	いわし <small>うめに</small> 鰯の梅煮	いわしのうめに 1こ	○					ポテトサラダ	おさかなソーシュレド 7.59g たまねぎ 10g ポテトベース 15.18g じゃがいも 25g コーン 6.07g さとう 1g しお 0.3g しろこしょう 0.05g マヨネーズたまごふしよ 5.8g	○		
	ちくげんに 筑前煮	やきちくわ 7.67g あぶら 1g こんにやく 13.69g ごぼうらんぎり 13.69g にんじん 10g れんこんらんぎり 16.43g こいくちしょうゆ 3.5g さとう 0.5g みりん 1g かつおこんぶだし 0.3g	○	○	○			エネルギー 732kcal たんぱく質 31.0g 脂質 26.9g		すまし汁	きざみほうれんそう 10.96g はくさい 30g あぶらあげ 8.22g だいこん 30g にんじん 10g うすくちしょうゆ 6g みりん 2g かつおだし 2.2g かつおこんぶだし 1g	○
エネルギー 707kcal たんぱく質 31.0g 脂質 16.2g												
9日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぼん	○			15日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぼん	○			
	ごはん	せいはいくまい 95g		○			親子丼	せいはいくまい 100g とりにく 60g さけ 4.33g たまねぎ 80g きざみはくさい 24.04g ほししいたけスライス 1.2g たまご 43.27g きざみチンゲンサイ 24.04g さとう 3g みりん 8g こいくちしょうゆ 10g かつおこんぶだし 1g	○	○		
	ハンバーグ	ポーク・チキンハンバーグ 60g いためたまねぎ 17.75g マッシュルーム 5.7g とんかつソース 6.5g トマトピューレ 6g ウスターソース 3g さとう 2.8g	○					キャベツの浅漬け	キャベツ 40g きゅうり 15g にんじん 10g 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	○		
	にんじん 人参シリシリ	にんじん 40g ホールコーン 11.57g ツナフレーク 4.82g さとう 0.72g チキンコンソメ 0.3g	○					エネルギー 743kcal たんぱく質 31.9g 脂質 21.5g		味噌汁	だいこん 20g キャベツ 30g こまつなカット 9.64g たまねぎ 30g あかみそ 15g かつおだし 1.81g かつおこんぶだし 1g	○
エネルギー 723kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.8g												
10日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぼん	○			16日(水)	ぎゅうにゅう	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	○	○		
	ぶたにく <small>しょうが</small> 豚肉の生姜炒め	ぶたにく 60g しお 0.2g さけ 8.7g おろしにんにく 1g おろししょうが 2.83g あぶら 1g たまねぎ 80g キャベツ 40g にんじん 25g あぶらあげ 16.99g ピーマンスライス 22.65g 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 プチドリップ 0.85g しろごま 2g ごまあぶら 1g	○					ぶたじゃが	ぶたにく 60g さけ 9.2g あぶら 1g にんじん 30g じゃがいも 50g いとこんにやく 33.33g たまねぎ 60g むきえだまめ 9.7g 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	○	○	
	エネルギー 768kcal たんぱく質 34.7g 脂質 24.5g							エネルギー 705kcal たんぱく質 30.1g 脂質 18.3g		小松菜の和え物	こまつなカット 36.11g だいこん 30g カットわかめ 0.56g ごまあぶら 1g しろごま 1g こいくちしょうゆ 3g みりん 1g かつおこんぶだし 0.3g	○
おろし和え	きざみいんげん 8.49g だいこんおろし 20g あつあげ 33.98g こまつなカット 22.65g うすくちしょうゆ 2g かつおこんぶだし 0.6g しろだし 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
 ※栄養価は中学部、高等部のもを記載しています。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(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			29日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	ごはん	せいはいくまい	95g		○			ぎゅうにゅう	せいはいくまい	100		○		
	鶏の照り焼き	とりにく	60	○				牛丼	ぎゅうにく	50		○		
エネルギー 731kcal たんぱく質 27.3g 脂質 19.9g		しお	0.4					さけ	14					
	きんぴらごぼう	しろこしょう	0.05g					あぶら	1g		○			
		ささきごぼう	36.41g					おろししょうが	1.5g					○
たんぱく質 27.3g		いためたまねぎ	7.3g				おろしにんにく	1.5g					○	
		さけ	7.5g				いとこんにやく	34g					○	
	みりん	7.5g				たまねぎ	90g						○	
脂質 19.9g		こいくちしょうゆ	3g				あつあげ	43.7g		○				
		さとう	3.5g				さとう	3g					○	
	かたくりこ	0.83g				みりん	5g						○	
25日(金)	ジョア	ジョアプレーン	1ぼん	○			30日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	かつおカツ丼	せいはいくまい	100		○			ごはん	せいはいくまい	95g		○		
	けんちん汁	とりにく	60g					鶏ちゃん	とりにく	60g		○		
エネルギー 730kcal たんぱく質 25.2g 脂質 14.8g		あぶら	9g					あぶら	1g					
		いためたまねぎ	7.26g					おろしにんにく	1g					○
	みりん	6.75g				たまねぎ	60g						○	
たんぱく質 25.2g		さけ	5.6g				にんじん	30g					○	
		さとう	6.75g				キャベツ	40g					○	
	こいくちしょうゆ	4g				ピーマンスライス	19.46g						○	
脂質 14.8g	とうふ	かつおこんぶだし	0.75g				こいくちしょうゆ	3g					○	
		かたくりこ	0.5g				しろみそ	10g					○	
	だいこん	30g				あかみそ	15						○	
28日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			31日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	パン	おさつパン	1こ		○			ごはん	せいはいくまい	95g		○		
	ポークシチュー	ぶたにく	60g					かぼちゃの形のハンバーグ	かぼちゃのかたのハンバーグ	1こ				○
エネルギー 844kcal たんぱく質 33.7g 脂質 27.4g		あぶら	1g				とんかつソース	3g					○	
		おろしにんにく	2g				トマトピューレ	5.88g					○	
	たまねぎ	50g				ウスターソース	3g						○	
たんぱく質 33.7g		にんじん	30g				さとう	1.8g					○	
		ブロッコリー	12.11g				マッシュルーム	10.59g					○	
	こむぎこ	2.4g				いためたまねぎ	8.82g						○	
脂質 27.4g	デミグラスソース	さとう	2.6g				キャベツ炒め	キャベツ	40g				○	
		とりがらん	2.42g				レッドキャベツ	10g					○	
	ウスターソース	5g				あかピーマンスライス	10.29g						○	
29日(火)	キャベツのマスタードサラダ	キャベツ	40g				あぶら	0.5g					○	
	マスタード	2.42g				ウスターソース	2g						○	
	こいくちしょうゆ	3g				チキンコンソメ	0.3g						○	
エネルギー 780kcal たんぱく質 20.9g 脂質 22.0g		さとう	1g				かぼちゃスープ	かぼちゃ	20g				○	
		チキンコンソメ	0.3g				にんじん	15g					○	
	デザート	パンキンパバロア	1こ				パセリフレーク	0.05g					○	

※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。