









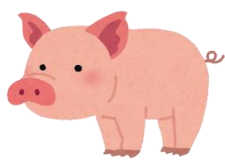


令和6年

# 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 ピーマンの あ もの 和え物	あかピーマンスライス	9.59g			○	○
		あぶら	1g		○		味噌汁	きざみほうれんそう	9.59g			○	○
脂質 20.2g		たまねぎ	40g		○		みそしる	あぶらあげ	2.4g	○			
		にんじん	30g		○		たまねぎ	しろだし	3g			○	○
2日(水)	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	○		
	パン	バターロール	2こ	○	○		パン	レーズンパン	1こ	○	○		
エネルギー 716kcal	だいず 大豆とベーコンの ようふういた 洋風炒め	むえんせきベーコン	14.49g	○			ソーセージの トマト煮込み	ウィンナースライス	19.18g	○	○		
		だいずみずに	24.15g	○			焼き野菜	ぎよにくソーセージ	19.18g	○		○	○
たんぱく質 28.8g		むきえだまめ	24.15g		○		ソーセージの トマト煮込み	あぶら	1g			○	○
		オリーブオイル	1.09g		○		焼き野菜	おろしにんにく	2g			○	○
脂質 26.7g		おろしにんにく	2g		○		焼き野菜	たまねぎ	50g			○	○
		たまねぎ	60g		○		焼き野菜	マカロニ	11.99g			○	○
3日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			焼き野菜	にんじん	30g			○	○
	チキンライス	せいはいくまい	75g		○		焼き野菜	はくさい	40g			○	○
エネルギー 658kcal		チキンコンソメ	2g		○		焼き野菜	あかピーマンスライス	19.18g			○	○
		あぶら	1g		○		焼き野菜	トマトケチャップ	8g			○	○
たんぱく質 23.4g		とりひきにく	20g		○		焼き野菜	トマトかん	33g			○	○
		たまねぎ	20g		○		焼き野菜	ウスターソース	5g			○	○
脂質 21.7g		にんじん	10g		○		焼き野菜	さとう	3g			○	○
		コーン	10.7g		○		焼き野菜	チキンコンソメ	1g			○	○
2日(水)	オムレツ	オムレツ	60g	○			焼き野菜	とりがらかん	2.4g			○	○
	コンソメスープ	あぶら	1g		○		焼き野菜	しお	0.2g			○	○
3日(木)	コンソメスープ	キャベツ	30g		○		<h2>ハロウィンののはなし</h2> <h3>1. ハロウィンの起源</h3> <p>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。</p> <h3>1. ハロウィンで仮装する理由</h3> <p>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きました。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。</p>						
	コンソメスープ	だいこん	25g		○								
3日(木)	コンソメスープ	にんじん	20g		○								
	コンソメスープ	ブロッコリー	8.5g		○								
3日(木)	コンソメスープ	チキンコンソメ	4g		○								
	コンソメスープ	とりがらかん	2.83g		○								
3日(木)	コンソメスープ	しお	0.2g		○								
	コンソメスープ												

			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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぼん	○	
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 723kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.8g	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	○		○			
9日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぼん	○			15日(火)	おやこどん 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	○	○			
	ごはん	せいはいくまい 95g		○				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	○			
	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	○		○			エネルギー 743kcal たんぱく質 31.9g 脂質 21.5g		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぼん	○	
	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	○		○		たんぱく質 30.1g 脂質 18.3g	ごはん		せいはいくまい 95g	○	○	
みそしる 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 768kcal たんぱく質 34.7g 脂質 24.5g	16日(水)	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	○				
10日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぼん	○				小松菜の和え物	こまつな <small>あもの</small> わかめ	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	○			
	ごはん	せいはいくまい 95g		○					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	○		
	ぶたにく <small>しょうがいた</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	○		○				エネルギー 705kcal たんぱく質 30.1g 脂質 18.3g		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	○
	ぶたにく <small>しょうがいた</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	○		○	たんぱく質 30.1g 脂質 18.3g			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。



令和6年

# 10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(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			22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		○			ごはん	せいはいくまい	95g		○											
	カレーの煮付	カレーのにつけ	1こ	○				あきやさい 秋野菜の そばろ炒め	ぶたひきにく あぶら さけ しお おろししょうが おろしにんにく たまねぎ さつまいも れんこんらんぎり ささがきごぼう にんじん す さとう ごまあぶら しろごま こいくちしょうゆ かつおこんぶだし プチドリップ	60g 1g 3g 0.4g 1g 1g 60g 30g 30g 30g 30g 3g 3g 1.5g 2g 8g 1g 0.72g	○		○										
	ひじきの煮物	ほしひじき ちくわスライス あぶらあげ にんじん 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 さとう かつおこんぶだし	2.22g 5.56g 5.56g 10g 1.39g 0.5g 4g 3g 2g 0.3g	○ ○		○		エネルギー 784kcal たんぱく質 27.9g 脂質 25.6g		おろししょうが おろしにんにく たまねぎ さつまいも れんこんらんぎり ささがきごぼう にんじん す さとう ごまあぶら しろごま こいくちしょうゆ かつおこんぶだし プチドリップ	1g 1g 60g 30g 30g 30g 30g 3g 3g 1.5g 2g 8g 1g 0.72g			○		○							
エネルギー 618kcal たんぱく質 26.4g 脂質 11.2g	みそ汁	かぼちゃ きざみほうれんそう キャベツ たまねぎ あかみそ かつおだし かつおこんぶだし	30g 11.11g 20g 30g 15g 1.9g 1g				○		かぼちゃ きざみほうれんそう キャベツ たまねぎ あかみそ かつおだし かつおこんぶだし	30g 11.11g 20g 30g 15g 1.9g 1g	○		○		○								
18日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			23日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○												
	パン	うずまきパン	1こ		○			パン	こくとうパン	1こ		○											
	ぎょにく 魚肉ソーセージ のカレー炒め	ぎょにくソーセージ あぶら おろししょうが おろしにんにく キャベツ たまねぎ にんじん れんこんらんぎり あぶらあげ かつおこんぶだし トマトピューレ カレーこ こいくちしょうゆ さとう コーンスターチ	40.17g 1g 1g 1g 50g 60g 30g 31.86g 11.08g 2g 8.31g 0.75g 7g 3g 2.77g	○ ○		○		エネルギー 866kcal たんぱく質 27.9g 脂質 32.5g		肉団子の クリーム煮	ポーク・チキンミートボール あぶら にんじん たまねぎ だいこん きざみほうれんそう しろワイン とりがらかん シチューフレーク しお	60.8g 1g 30g 50g 40g 12.2g 4.38g 2.43g 14.6g 0.2g	○		○		○						
	エネルギー 813kcal たんぱく質 28.1g 脂質 28.1g	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	5.54g 20g 10g 4g 0.3g 6g 0.2g 0.28g		○			かぼちゃサラダ	かぼちゃ かぼちゃピューレ だいずみずに ほしひじき ほしぶどう おさかなソーシュレツド しお さとう マヨネーズたまごふしよ	28g 12.2g 9.7g 1g 6.1g 4.87g 0.3g 3g 5.4g	○		○		○		○					
21日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>10/31(木)ハロウィンメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぎゅうにゅう 牛乳</li> <li>かぼちゃの形のハンバーグ</li> <li>かぼちゃスープ</li> <li>パンプキンババロア</li> </ul> </div>																
	ほうとう風うどん	うどん くつつかないで みず あつあげ はくさい にんじん だいこん かぼちゃ ほししいたけスライス きざみほうれんそう うすくちしょうゆ みりん しろみそ あかみそ かつおだし かつおこんぶだし	250g 1.21g 3.63g 24.21g 30g 20g 30g 30g 1.21g 9.69g 8g 3g 10g 15g 3.64g 1g	○		○									○		○		○		○		
	エネルギー 569kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.1g	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	7.26g 15g 4.84g 3g 3g 1.5g 0.3g 2g		○																	

