



令和2年

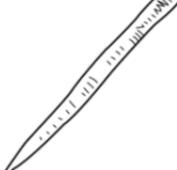
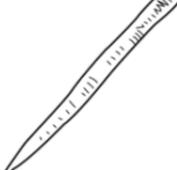
# 9月給食予定献立表(前半)

大阪府立泉南支援学校

				あか	き	みどり					あか	き	みどり			
1日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			3日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	ごはん	はいがまい	95g		○			ごはん	はいがまい	95g		○				
エネルギー 829kcal たんぱく質 30.7g 脂質 21.5g	ちゅうかに 中華煮	とりにく	40g	○			ちくげんに 筑前煮	とりにく	40g	○						
		りょうりしゆ	1.1g					れんこん	21.8g				○			
		うずらたまご	30g	○				ごぼう	29.6g				○			
		だいこん	50g			○		だいこん	50g				○			
		たまねぎ	45g			○		こんにやく	30g			○				
		にんじん	23g			○		たけのこ	16g				○			
		さやいんげん	15g			○		ほしいたけ	1g				○			
		たけのこ	25g			○		にんじん	20g			○				
		しお	0.7g					やきちくわ	20g	○						
		こしょう	0.03g					うすくちしょうゆ	3g							
		こいくちしょうゆ	3.5g					こいくちしょうゆ	3.6g							
		ちゅうかだし	0.3g					さとう	3.2g			○				
		かたくりこ	1.5g			○		みりん	2g							
		みず	35g					さけ	1g							
あげぎょうざ	あげぎょうざ	2こ			あぶら	1.5g			○							
2日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			ごまあえ	キャベツ	40g							
	パン	しょくパン	75g		○			さやいんげん	15g				○			
エネルギー 889kcal たんぱく質 37.4g 脂質 38.3g	だいず 大豆のチリコンカン	だいずみずに	60g	○			4日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
		さやいんげん	10g			○		ごはん	はいがまい	95g		○				
		ぶたひきにく	41g	○				ブルコギ	ぎゅうにく	60g						
		たまねぎ	65g			○			にんじん	10g				○		
		にんじん	27g			○			たまねぎ	53g				○		
		にんにく	0.3g			○			ニラ	8g				○		
		あぶら	1g			○			はくさい	60g				○		
		トマトピューレ	10g			○			しめじ	15g				○		
		トマトケチャップ	4g			○			えのきたけ	15g				○		
		ホールトマト	30g			○			ごまあぶら	1g			○			
		こいくちしょうゆ	4g			○			こいくちしょうゆ	7.8g				○		
		さとう	3g			○			さとう	3.9g			○			
		コンソメ	1g						はちみつ	7.8g			○			
		チリペッパー	0.01g						コチジャン	6.5g			○			
		しお	0.3g						おろしにんにく	0.13g			○			
		みず	45g			○			ごまあぶら	2.6g			○			
		ポテトサラダ	じゃがいも	50g					○		りょうりしゆ	2.6g			○	
				にんじん	5g					○	いりごま	2.5g			○	
				たまねぎ	3g					○	ちゅうかに 中華スープ	やきぶた	25g	○		
きゅうり	5g					○	チンゲンサイ		15g							
コーン	6g					○	もやし		20g							
しお	0.15g					○	コーン	7.5g								
こしょう	0.01g					○	しお	0.15g								
マヨネーズ	1ふくら					○	こしょう	0.02g								
							うすくちしょうゆ	4g								
							ちゅうかだし	0.8g								
					とりがらん	5g										
					みず	150g										



\* 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)はエネルギー137kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.6g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。

				あか	き	みどり					あか	き	みどり	
7日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			10日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	パン	こくとうパン	75g	○	○		ごはん	はいがまい	95g	○	○			
	はくさい 白菜のクリーム煮	とりにく りょうりしゆ はくさい たまねぎ にんじん えだまめ しめじ あぶら しお こしょう うすくちしょうゆ ぎゅうにゅう クリーム かたくりこ みず	40g 1.3g 60g 45g 23g 7g 23g 0.7g 1g 0.03g 0.75g 15g 3g 2.3g 45g	○		○	ふた 豚じゃが	ぶたにく にんじん じゃがいも いとこんにやく たまねぎ あぶら こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう みりん さやいんげん しお だし	40g 20g 110g 20g 70g 0.5g 4.3g 4g 3.4g 2.5g 10g 0.3g 28g	○	○	○		
	ツナポテト	ツナ じゃがいも コーン マヨネーズ しお こしょう	10g 50g 10g 9g 0.3g 0.03g	○		○	はくさい 白菜と小松菜の あまず 甘酢	はくさい こまつな さとう しお す	45g 15g 1.35g 0.4g 1.2g	○	○	○		
	エネルギー 838kcal						エネルギー 790kcal							
	たんぱく質 26.4g						たんぱく質 28.3g							
	脂質 31.8g						脂質 18.2g							
	8日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			11日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	ごはん	はいがまい	95g	○	○		ごはん	はいがまい	95g	○	○			
	さわら しおや 鱈の塩焼き	さわら しお	80g 0.6g	○			とり 鶏のからあげ	とりにく しょうが にんにく しお こしょう かたくりこ あぶら	45g×2 0.9g 0.9g 0.55g 0.04g 15g 4.5g	○	○	○		
さつまいものみそ汁	うすあげ たまねぎ さつまいも もやし ねぎ あかみそ しろみそ みず	6g 30g 20g 15g 5g 13g 3g 150g	○		○	あつあ 厚揚げと白菜の うま煮	あつあげ はくさい たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ あぶら しお こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかだし かたくりこ みず	40g 50g 40g 25g 20g 0.5g 0.8g 0.5g 0.04g 4g 0.3g 1g 38g	○	○	○			
エネルギー 850kcal						エネルギー 861kcal								
たんぱく質 35.4g						たんぱく質 33.6g								
脂質 21.4g						脂質 32.2g								
ひじきとごぼうの きんぴら	ごぼう にんじん こまつな ひじき あぶら りょうりしゆ こいくちしょうゆ みりん ごまあぶら	40g 30g 30g 2g 4g 5g 5g 9g 0.5g	○		○	<h2 style="margin: 0;">9月3日(木)筑前煮</h2> <p style="margin: 0;">ちくぜんに とりにく こんさい ちゅうしん やさい あぶら 筑前煮とは、鶏肉や根菜を中心とした野菜を油で いた 炒めてから煮た料理です。 ふくおかけん きょうど りょうり に よ 福岡県の郷土料理で「がめ煮」と呼ばれていました。 に ふくおか はかた ほうげん こ よ あつ ゆらい 「がめ煮」は福岡の博多の方言で「がめくり込む(寄せ集める)」が由来で とりにく かずおお ぐ ざい いっしょ 鶏肉とごぼう、れんこんやにんじんなど数多くの具材と一緒に に こ な かんが 煮込むことからその名がつけられたと考えられています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div>								
9日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			<h2 style="margin: 0;">9月3日(木)筑前煮</h2> <p style="margin: 0;">ちくぜんに とりにく こんさい ちゅうしん やさい あぶら 筑前煮とは、鶏肉や根菜を中心とした野菜を油で いた 炒めてから煮た料理です。 ふくおかけん きょうど りょうり に よ 福岡県の郷土料理で「がめ煮」と呼ばれていました。 に ふくおか はかた ほうげん こ よ あつ ゆらい 「がめ煮」は福岡の博多の方言で「がめくり込む(寄せ集める)」が由来で とりにく かずおお ぐ ざい いっしょ 鶏肉とごぼう、れんこんやにんじんなど数多くの具材と一緒に に こ な かんが 煮込むことからその名がつけられたと考えられています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div>							
おやこどん 親子丼	はいがまい とりにく ほししいたけ にんじん たまねぎ えきらん みつば だし りょうりしゆ みりん さとう うすくちしょうゆ	100g 45g 1g 15g 72g 30g 4.5g 35g 1.5g 4g 4g 7g	○		○									
大根の ゆずの香あえ	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	40g 7g 1.2g 0.3g 0.75g 0.6g 0.6g	○		○									
デザート	グレープゼリー	1こ	○		○									
エネルギー 804kcal														
たんぱく質 34.5g														
脂質 20.0g														

\* 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)はエネルギー137kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.6g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。