

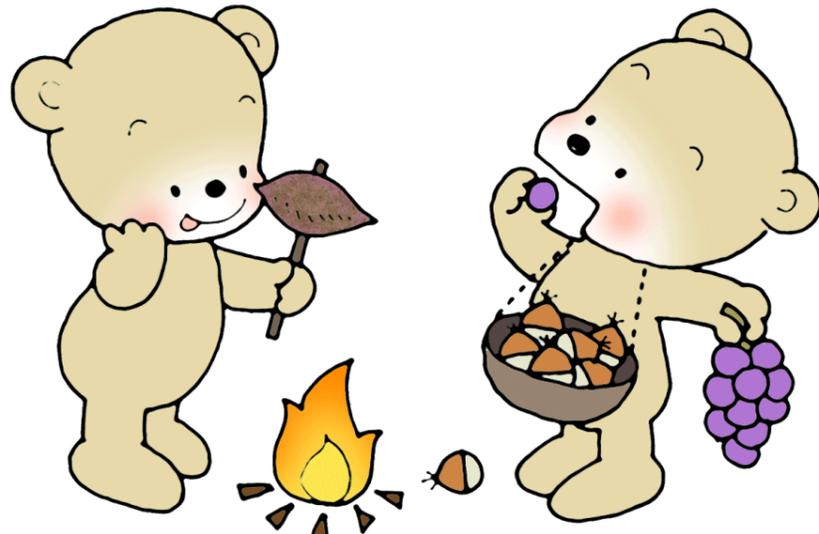


令和2年

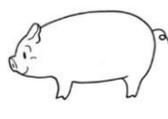
9月給食予定献立表(後半)

大阪府立泉南支援学校

				あか	き	みどり					あか	き	みどり							
14日(月)	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			エネルギー 782kcal たんぱく質 31.6g 脂質 22.3g	17日(木)	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	1ぼん	○								
		はいがまい	95g		○					○										
	マーポーなす	ぎゅうひきにく	ぎゅうひきにく	30g	○				エネルギー 802kcal たんぱく質 30.8g 脂質 21.5g	しろみぎかな からあ 白身魚の唐揚げ	メルルーサ	メルルーサ	80g × 1	○						
			ふたひきにく	30g	○							りょうりしゅ	2g							
			たまねぎ	60g				○					かたくりこ	16g		○				
			なす	60g				○					あぶら	10g		○				
			にんじん	15g				○					みりん	3g		○				
			にら	7.5g				○					こいくちしょうゆ	3g						
			しょうが	0.75g				○					だし	2g						
			あぶら	0.75g				○					じゃがいもと野菜の ふく に 含め煮	ふたにく	ふたにく	10g	○			
トウバンジャン			0.15g			○		りょうりしゅ				0.3g								
しお			0.3g			○		じゃがいも				50g				○				
こいくちしょうゆ	3.8g			○		こんにやく	20g		○											
はちちょうみそ	4.5g			○		たまねぎ	60g			○										
かたくりこ	1.5g			○		しめじ	15g			○										
みず	25g			○		さやいんげん	15g			○										
中華スープ	ハム	ハム	10g	○			にんじん	15g			○									
		とうふ	20g	○			さとう	1.5g		○										
		たまねぎ	25g			○		みりん	1.5g											
		にんじん	10g			○		しお	0.3g											
		ねぎ	5g			○		うすくちしょうゆ	4g											
		しお	0.3g			○		こいくちしょうゆ	3.5g											
		こしょう	0.02g			○		だし	50g											
		うすくちしょうゆ	2g			○		18日(金)	ぎゅうにゅう パン	ぎゅうにゅう	1ぼん	○								
		ちゅうかだし	0.8g			○				こめこパン	75g		○							
		みず	150g			○			スパイシーチキン	とりにく	とりにく	45 × 2	○							
とりがらかん				○		しろワイン	2.4g													
15日(火)	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			エネルギー 827kcal たんぱく質 36.7g 脂質 22.8g				キャベツと ツナのソテー	ツナ	ツナ	23g	○					
		はいがまい	95g		○								キャベツ	35g			○			
	関東煮	とりにく	とりにく	45g	○									コーン	7.5g			○		
			あつあげ	30g	○									あぶら	0.3g		○			
			さつまあげ	20g	○								○		しお	0.3g				
			やきちくわ	20g	○								○		こしょう	0.01g				
			じゃがいも	60g	○			○						トマトスープ	ふたにく	ふたにく	20g	○		
			にんじん	15g				○								じゃがいも	25g		○	
			いたこんにやく	20g	○			○		はくさい			30g					○		
			うずらたまご	25g	○			○		たまねぎ			30g					○		
だいこん			50g			○		トマトかん	12g			○								
うすくちしょうゆ			9g			○		にんじん	12g			○								
こいくちしょうゆ	2g			○		トマトジュース	6g			○										
さとう	6.5g			○		パセリ	0.6g			○										
みりん	4.5g			○		しめじ	12g			○										
りょうりしゅ	4g			○		オリーブオイル	0.4g		○											
だし	100g			○		さとう	0.6g		○											
じゃこピーマン	ピーマン	ピーマン	20g	○			しお	0.8g												
		しめじ	10g			○		こしょう	0.02g											
		ちりめんじゃこ	5g	○		○		うすくちしょうゆ	1.9g											
		さけ	2g			○		とりがらかん	15g											
		こいくちしょうゆ	1.5g			○		みず	130g											
		あぶら	1g			○		16日(水)	ぎゅうにゅう ビーフカレーライス	ぎゅうにゅう	1ぼん	○								
		16日(水)	ぎゅうにゅう ビーフカレーライス	はいがまい	100g	○					はいがまい	100g		○						
				ぎゅうにく	50g	○				ぎゅうにく	50g		○							
			じゃがいも	75g			○			じゃがいも	75g		○							
			たまねぎ	60g			○			たまねぎ	60g			○						
にんじん	30g				○		にんじん		30g			○								
にんにく	0.7g				○		にんにく		0.7g			○								
りんごピューレ	5g				○		りんごピューレ		5g			○								
あぶら	0.5g				○		あぶら		0.5g			○								
ボーンストック	1.5g				○		ボーンストック		1.5g			○								
ケチャップ	1.5g				○		ケチャップ	1.5g			○									
ウスターソース	2.3g			○		ウスターソース	2.3g			○										
こいくちしょうゆ	1.5g			○		こいくちしょうゆ	1.5g			○										
カレールウ	17g			○		カレールウ	17g			○										
しお	0.3g			○		しお	0.3g			○										
こしょう	0.02g			○		こしょう	0.02g			○										
みず	125g			○		みず	125g			○										
キャベツと コーンのサラダ	キャベツ	キャベツ	60g			○		キャベツと コーンのサラダ	キャベツ	キャベツ	60g			○						
		コーン	10g			○				コーン	10g			○						
		さとう	2g			○				さとう	2g			○						
		りんごす	2g			○				りんごす	2g			○						
		しお	0.4g			○				しお	0.4g			○						
		うすくちしょうゆ	0.4g			○				うすくちしょうゆ	0.4g			○						



* 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		
23日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			28日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	パン	おさつパン	1こ		○		パン	バターロール	50g		○		
	ケチャップ煮	ぶたにく	60g	○			きのこの スパゲッティ	ぎゅうにく	53g		○		
		しろワイン	1.8g					しろワイン	1.7g				
たまねぎ		60g			○	ウインナー		32g				○	
	にんじん	20g			○	スパゲッティ	50g						
	トマトかん	15g			○	たまねぎ	56g					○	
	しめじ	20g			○	にんじん	25g					○	
	あぶら	0.5g			○	ピーマン	16g					○	
	ケチャップ	10g				にんにく	0.4g					○	
	さとう	1.1g				しめじ	24g					○	
	しお	0.9g				マッシュルーム	15g					○	
	こしょう	0.05g				オリーブオイル	0.6g			○			
	デミグラスソース	6g				しお	0.8g						
	ウスターソース	3g				こしょう	0.03g						
とりがらかん	4.5g				トマトケチャップ	16g							
みず	80g				トマトピューレ	13g							
ウスターソース	3.2g				ウスターソース	3.2g							
ジャーマンポテト	ベーコン	15g	○			サワーベジタブル	キャベツ	40g				○	
	たまねぎ	35g					きゅうり	15g				○	
	じゃがいも	75g					コーン	7.5g				○	
	しお	0.3g					あぶら	0.45g					
	こしょう	0.02g					さとう	1.2g			○		
	バター	2g					しお	0.3g					
	にんにく	0.2g					こしょう	0.02g					
	パセリ	0.1g					うすくちしょうゆ	0.9g					
	りんごす	1.2g					りんごす	1.2g					
デザート	なしゼリー	1こ	○										
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	はいがまい	95g		○		ごはん	はいがまい	95g		○		
	とりにく ぼいにくや 鶏肉の梅肉焼き	とりにく	45×2	○			ぶたにく あつあ 豚肉と厚揚げの みそ煮	ぶたにく	50g		○		
		ぼいにく	4.2g					りょうりしゆ	1.4g				
しお		0.5g				あつあげ		60g					
りょうりしゆ		8.5g				たまねぎ		60g				○	
こいくちしょうゆ		4.2g				にんじん		30g				○	
みりん	4.2g				ごぼう	20g				○			
ご もくじる 五目汁	とうふ	15g	○			さやいんげん	10g					○	
	だいこん	15g				ぶなしめじ	15g					○	
	はくさい	37g				さとう	1.5g			○			
	にんじん	7.5g				こいくちしょうゆ	2.3g						
	みつば	4.5g				あかみそ	10g			○			
	ほししいたけ	0.3g				だし	45g						
	しお	0.4g				じゃこまめ	かんそうだいず	18g		○			
	うすくちしょうゆ	4.5g					かたくりこ	3g				○	
だし	130g				あぶら		6g				○		
さけフレーク	23g	○			じゃこ		4.5g				○		
べに 紅サケフレーク	しろごま	3g				さとう	1.8g					○	
	あおのり	0.3g				こいくちしょうゆ	3.6g					○	
	りょうりしゆ	1.2g				ごま	0.75g						
	みりん	0.8g											
	うすくちしょうゆ	2.3g											
	みず	1.5g											
	みりん	1.3g											
しお	0.25g												
うすくちしょうゆ	2.6g												
こいくちしょうゆ	5.2g												
かつおだし	25g												
25日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			30日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	ぶたどん 豚丼	はいがまい	100g		○		ぎゅうにく どん 牛肉のしぐれ丼	はいがまい	100g			○	
		ぶたにく	40g					ぎゅうにく	50g				
		りょうりしゆ	2g					たまねぎ	55g				
		いとこんにやく	33g					しめじ	25g				○
		たまねぎ	70g					えのきたけ	20g				○
		にんじん	10g					にんじん	8g				○
		ねぎ	5g					いとこんにやく	33g				○
		もやし	40g					しろねぎ	15g				
		あぶら	0.8g					えきらん	38g				
さとう		2g				しょうが		1g					
みりん	1.3g				さとう	2.3g							
しお	0.25g				みりん	4.5g							
うすくちしょうゆ	2.6g				りょうりしゆ	7.5g							
こいくちしょうゆ	5.2g				こいくちしょうゆ	13g							
かつおだし	25g				だし	10g							
ごぼうサラダ	ごぼう	20g				す もの 酢の物	きゅうり	35g			○		
	にんじん	13g					わかめ	0.4g				○	
	きゅうり	10g					かにかまぼこ	10g					
	コーン	10g					さとう	2g					
	しお	0.2g					す	3g					
	こしょう	0.02g					しお	0.5g					
	マヨネーズ	1ふくろ											
	みりん	1.3g											
	しお	0.25g											
	うすくちしょうゆ	2.6g											
こいくちしょうゆ	5.2g												

* 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)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。