

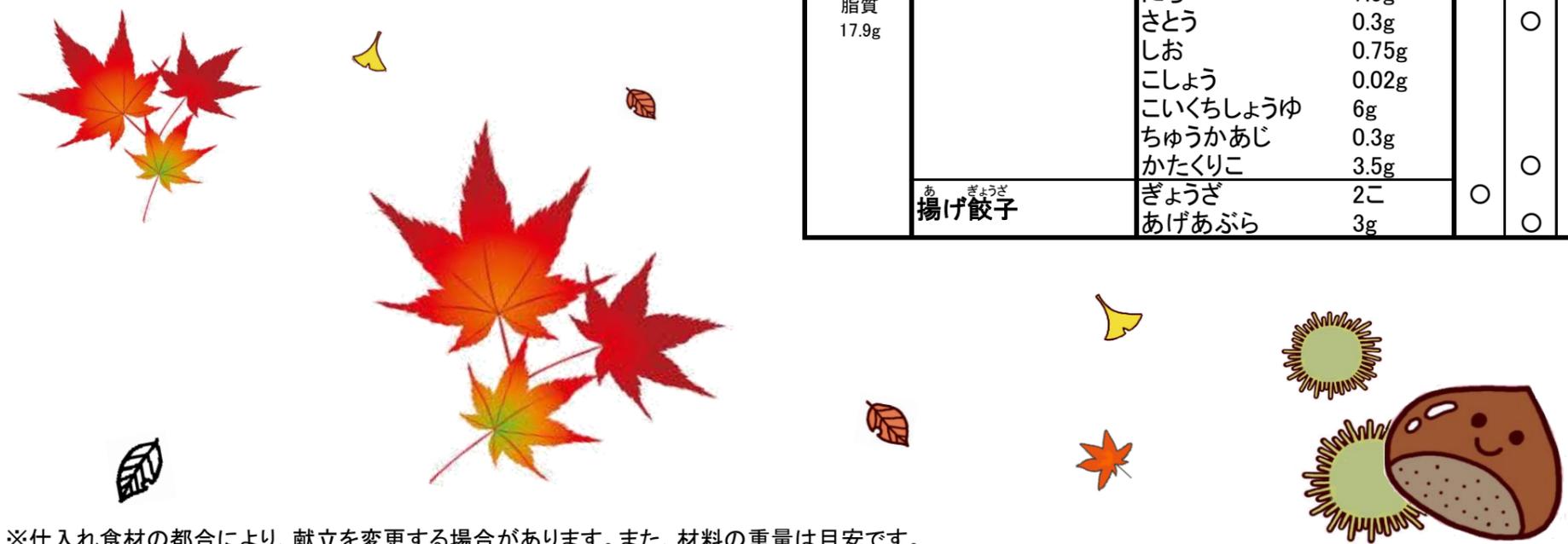


令和2年

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(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			5日(月)	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 760kcal たんぱく質 31.3g 脂質 24.8g	豚肉と厚揚げの オイスター炒め	ぶたにく	30g	○			とりにく だいず 鶏肉と大豆の 洋風煮	とりにく	45g	○					
		あつあげ	60g	○				しろワイン	1.4g						
		たまねぎ	40g			○			あぶら	0.8g			○		
		にんじん	15g			○			にだいず	20g	○				
		キャベツ	50g			○			キャベツ	50g				○	
		ほししいたけ	1g			○			たまねぎ	60g				○	
		たけのこ	20g			○			にんじん	30g				○	
		おろししょうが	1g			○			グリーンピース	7.5g				○	
		あぶら	1g			○			トマトケチャップ	6g				○	
		オイスターソース	5.8g						さとう	0.5g					
		こいくちしょうゆ	4g						しお	0.9g					
		しお	0.1g						しろこしょう	0.05g					
		しろこしょう	0.04g						デミグラスソース	6g					
		ごまあぶら	2g			○			ウスターソース	3g					
		かたくりこ	2g			○			にんじんサラダ	にんじん	40g				○
	ちゅうかあじ	0.5g					ホールコーン	5g					○		
	コーンスープ	とりにく	15g	○			ホールコーン	10g			○				
	コーンクリーム	20g			○		まぐろフレーク	10g							
	ホールコーン	10g			○		しお	0.1g							
	しろねぎ	13g			○		こしょう	0.01g							
	にら	6g			○		マヨネーズ	1ふくろ				○			
	しお	0.4g					6日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				
	しろこしょう	0.02g					ごはん	はいがまい	95g		○				
	うすくちしょうゆ	1g					こんぶふりかけ	こんぶふりかけ	1ふくろ		○				
	ちゅうかあじ	0.8g					とりにく うめや 鶏の梅焼き	とりにく	90g				○		
	2日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			ばいにく	4.2g					○	
	ポークカレー	はいがまい	100g			○		しお	0.5g						
エネルギー 784kcal たんぱく質 25.5g 脂質 20.4g	ぶたにく	40g			○		さけ	8.5g							
		おろしにんにく	0.7g			○		こいくちしょうゆ	4.2g						
		あぶら	0.5g			○		みりん	4.2g						
		たまねぎ	60g			○		こもくじろ 五目汁	だいこん	15g				○	
		にんじん	30g			○		はくさい	37g					○	
		じゃがいも	75g			○		にんじん	7.5g					○	
		りんごピューレ	5g			○		みつば	4.5g					○	
		とりがらん	1.5g			○		ほししいたけ	0.3g					○	
		カレールー	17g			○		とうふ	15g			○			
		トマトケチャップ	1.5g					しお	0.4g						
		ウスターソース	2.3g					うすくちしょうゆ	4.5g						
		こいくちしょうゆ	1.5g					かつおこんぶだし	130g						
		しお	0.3g					7日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
		こしょう	0.02g					ちゅうかどん 中華丼	はいがまい	100g		○			
		キャベツと コーンのサラダ	キャベツ	60g			○		ぶたにく	50g					
	ホールコーン	10g					さけ	0.75g							
	さとう	2g				○		あぶら	0.75g				○		
りんごず	2g					おろししょうが	0.75g								
しお	0.4g					にんじん	15g					○			
うすくちしょうゆ	0.4g					たまねぎ	40g					○			
エネルギー	705kcal					はくさい	60g					○			
たんぱく質	28.9g					たけのこ	23g					○			
脂質	17.9g					ほししいたけ	0.75g					○			
						にら	7.5g					○			
						さとう	0.3g								
						しお	0.75g								
						こしょう	0.02g								
						こいくちしょうゆ	6g								
						ちゅうかあじ	0.3g								
						かたくりこ	3.5g								
						あげ餃子	ぎょうざ	2こ		○					
							あげあぶら	3g			○				

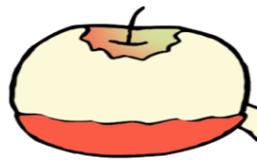


※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
 ※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g

			あか	き	みどり				あか	き	みどり
8日(木)	ぎゅうにゅう ごはん あじ 鰯の 香味たれかけ  みそ 味噌汁	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							
		ごはん	はいがまい	95g		○					
		あじ	あじ	80g	○						
		鰯の	しお	0.1g							
		香味たれかけ	さけ	1g							
			おろししょうが	0.5g				○			
			はねぎ	4g				○			
			りんごピューレ	6g				○			
			しろごま	1.2g				○			
			さとう	2g				○			
エネルギー 654kcal											
たんぱく質 33.5g											
脂質 15.4g											
9日(金)	ぎゅうにゅう パン チキンの ガーリック焼き ポテトスープ スパゲティソテー	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							
		パン	ハニーパンズ	75g		○					
		チキンの	とりにく	90g	○						
		ガーリック焼き	しろワイン	1.8g							
			しお	0.3g							
			しろこしょう	0.03g							
			おろしにんにく	0.03g							
			こいくちしょうゆ	1.5g							
			オリーブあぶら	0.4g							
			ぶたにく	13g							
エネルギー 808kcal											
たんぱく質 35.5g											
脂質 28.3g											
12日(月)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにく 豚肉と大根の煮物  あつあ 厚揚げの みそ 味噌たれ焼き	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							
		ごはん	はいがまい	95g		○					
		ぶたにく	ぶたにく	30g	○						
		豚肉と大根の煮物	さけ	0.9g							
			じゃがいも	50g							
			こんにやく	30g							
			だいこん	60g							
			にんじん	30g							
			さやいんげん	7g							
			しめじ	15g							
エネルギー 696kcal											
たんぱく質 27.1g											
脂質 18.8g											
13日(火)	ぎゅうにゅう ごはん ちくぜんに 筑前煮 ごまあ 胡麻和え	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							
		ごはん	はいがまい	95g		○					
		ちくぜんに	とりにく	40g	○						
		筑前煮	れんこん	20g							
			ごぼう	29g							
			にんじん	20g							
			だいこん	50g							
			こんにやく	30g							
			たけのこ	16g							
			ちくわ	20g							
エネルギー 692kcal											
たんぱく質 25.4g											
脂質 18.0g											
14日(水)	ぎゅうにゅう パン コーンクリーム シチュー にこ 煮込みウィンナー	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							
		パン	アップルパン	75g		○					
		コーンクリーム	とりにく	50g	○						
		シチュー	あぶら	0.5g							
			じゃがいも	43g							
			たまねぎ	45g							
			にんじん	26g							
			コーンスープのもと	15g							
			ホールコーン	15g							
			しお	0.5g							
エネルギー 772kcal											
たんぱく質 29.5g											
脂質 35.0g											
15日(木)	ぎゅうにゅう ぴり 辛丼 ちゅうか 中華卵スープ	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							
		ぴり辛丼	はいがまい	100g	○						
			ぶたにく	45g							
			さけ	0.75g							
			たまねぎ	65g							
			たけのこ	20g							
			にんじん	35g							
			ピーマン	10g							
			おろししょうが	0.75g							
			おろしにんにく	0.75g							
エネルギー 704kcal											
たんぱく質 28.6g											
脂質 18.1g											
	ちゅうか	どうふ	15g	○							
	中華卵スープ	にんじん	15g								
		ほししいたけ	1g								
		たまねぎ	30g								
		わかめ	1g								
		たまご	15g								
		しお	0.5g								
		しろこしょう	0.03g								
		うすくちしょうゆ	1.5g								
		かたくりこ	1g								
		ごまあぶら	0.5g								
		とりがらん	0.8g								
		ちゅうかあじ	0.8g								



* 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。



令和元年

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												
16日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			21日(水)	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 720kcal たんぱく質 32.0g 脂質 19.5g		鯖のさっぱり煮	さば こんぶ おろしにんにく おろししょうが りんごす さとう さけ こいくちしょうゆ しろねぎ	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○			エネルギー 698kcal たんぱく質 26.5g 脂質 17.3g	芋煮鍋	ぶたにく さけ あぶら さといも だいこん れんこん にんじん こんにやく あつあげ しろねぎ おろししょうが こいくちしょうゆ さとう みりん うすくちしょうゆ かつおこんぶだし	25g 5g 0.5g 50g 35g 25g 7g 15g 40g 5g 1g 6.5g 1.5g 4g 4g 90g	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○														
		なすの味噌汁	ぶたにく なす たまねぎ にんじん とうふ はねぎ かつおこんぶだし あかみそ しろみそ	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○					酢のもの	きゅうり わかめ かにかまフレーク さとう す しお	35g 0.4g 10g 2g 3g 0.5g	○ ○ ○ ○ ○ ○													
		19日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					22日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○										
			パン	チーズパン	75g				○			ごはん	はいがまい	95g		○									
			エネルギー 716kcal たんぱく質 29.3g 脂質 28.2g		鶏肉ときのこのスパゲッティ	スパゲッティ あぶら おろしにんにく ベーコン とりにく しろワイン キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム しお こしょう コンソメ オリーブあぶら うすくちしょうゆ			○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○				エネルギー 751kcal たんぱく質 36.0g 脂質 23.7g	豚肉の ごまだれ焼き	ぶたにく たまねぎ ピーマン しめじ ねりしろごま さとう みりん こいくちしょうゆ あぶら しろごま	85g 55g 25g 10g 3g 0.75g 1.2g 5.3g 0.75g 0.75g	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○								
					さやいんげんとコーンのサラダ	さやいんげん ホールコーン さとう ワインビネガー うすくちしょうゆ あぶら			○ ○ ○ ○ ○ ○						味噌汁	にんじん えのきたけ あぶらあげ はねぎ かつおこんぶだし あかみそ しろみそ	10g 10g 5g 5g 150g 9g 5g	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○							
					20日(火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	1ぼん		○					23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		○			
						エネルギー 809kcal たんぱく質 32.5g 脂質 23.5g				鶏の唐揚げ		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 かたくりこ あげあぶら			○ ○ ○ ○ ○ ○ ○				エネルギー 697kcal たんぱく質 26.2g 脂質 20.6g	うずらたまごのうま煮	とりにく さけ うずらたまご だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん たけのこ しお こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかあじ かたくりこ	45g 1.1g 23g 50g 45g 23g 15g 25g 0.7g 0.03g 3.5g 0.3g 1.5g	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		
										じゃがいもと野菜の含め煮		ぶたにく さけ じゃがいも こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ さとう しお みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ かつおだし			○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○						もやしのナムル	もやし にんじん あぶら す こいくちしょうゆ さとう しろごま	30g 10g 1g 2g 6g 4g 0.7g	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	

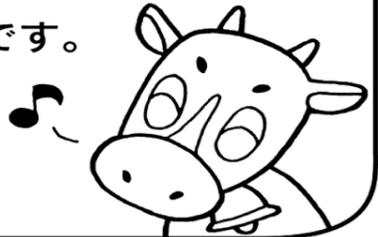
* 仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。

* 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。

			あか	き	みどり				あか	き	みどり								
26日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					29日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○						
	ごはん(はんりょう)	はいがまい	47.5g		○				ごはん	はいがまい	95g		○						
	カレーうどん	ぶたにく	45g	○					とりにく 鶏肉と がんもの煮物	とりにく	50g	○							
		さけ	1.4g							こんにやく	22g	○							
		うどん	125g			○				がんとどき	30g	○							
		あぶらあげ	9g	○						だいこん	55g							○	
		たまねぎ	45g				○			にんじん	15g							○	
		にんじん	7.5g				○			さやいんげん	7g							○	
		はねぎ	5g				○			ぶなしめじ	15g							○	
		しお	0.12g							さとう	1.5g					○			
カレールウ	15g				○		みりん	1.5g											
こいくちしょうゆ	2.3g						しお	0.3g											
かつおこんぶだし	150g						うすくちしょうゆ	3g											
だいこん	40g						こいくちしょうゆ	4.5g											
にんじん	7g						かつおこんぶだし	55g											
さとう	1.2g						じゃこまめ	だいず(かんそう)	18g	○									
しお	0.3g						かたくりこ	3g											
す	0.75g						あげあぶら	6g											
うすくちしょうゆ	0.6g						しらすぼし	4.5g	○										
ゆずかじゅう	0.6g						さとう	1.8g											
こいくちしょうゆ	3.6g						こいくちしょうゆ	3.6g											
しろごま	0.75g						しろごま	0.75g											
27日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				30日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							
マーボー春雨丼	はいがまい	100g	○					ごはん	はいがまい	95g		○							
	ぶたひきにく	60g	○					やきにくふういた 焼肉風炒め	ぶたにく	85g	○								
	はるさめ	6.5g							さけ	1.5g									
	にんじん	13g							あぶら	1g									
	たまねぎ	60g							おろししょうが	1g									
	ほしいたけ	0.7g							おろしにんにく	0.3g									
	はくさい	35g							しお	0.2g									
	あぶら	0.5g							こしょう	0.02g									
	おろししょうが	0.7g							にんじん	20g									
	トウバンジャン	0.25g						たまねぎ	60g										
さとう	0.7g						はねぎ	5g											
さけ	1g						さとう	2g											
しお	0.25g						こいくちしょうゆ	1g											
こいくちしょうゆ	5g						あかみそ	2.4g	○										
はちょうみそ	6.5g						トマトケチャップ	4.8g											
かたくりこ	1g						チンゲン菜の かきたま汁	チンゲンサイ	20g										
きゅうり	45g							たまねぎ	30g										
さとう	1.1g							たまご	25g	○									
こいくちしょうゆ	2.3g							うすくちしょうゆ	3g										
らーゆ	0.02g							しお	0.8g										
28日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					みりん	2g									
パン	食パン	75g						かたくりこ	3g										
ぎゅうにく 牛肉の	ぎゅうにく	60g	○					かつおこんぶだし	150g										
デミグラスソース煮	しろワイン	1.8g																	
	オリーブあぶら	0.5g																	
	たまねぎ	65g																	
	しめじ	40g																	
	グリーンピース	7g																	
	マッシュルーム	10g																	
	しお	0.3g																	
	こしょう	0.03g																	
	りんごピューレ	7.5g																	
	デミグラスソース	6g																	
ウスターソース	2.3g																		
トマトケチャップ	1.5g																		
ブロッコリーの ツナマヨサラダ	ブロッコリー	36g																	
	まぐろフレーク	10g	○																
	マヨネーズ	1ふくら																	

きゅうしよく まい にち で
給食に毎日出る
「牛乳」
 のこ の
残さずに飲みましょう!

きゅうしよく えいよう かんが
 給食は栄養のバランスを考え
 て献立が立てられています。特
 に不足しがちなカルシウムは骨
 や歯の成長に大切な栄養素です。
 このカルシウムをたくさん含ん
 でいるのが「牛乳」。1日に必
 要なカルシウムの量をとるため
 には、給食の牛乳をしっかり飲
 むことが大切です。




※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