

令和3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(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			6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		○			パン	こくとうパン	1こ		○		
	ちくぜんに 筑前煮	とりにく	60g	○				たら だいこん 鰯と大根の とうにゅう 豆乳クリーム煮	ベーコン	5g	○			
		あぶら	1g		○				オリーブオイル	1g		○		
		れんこん	10g			○			おろしにんにく	1.5g			○	
		ごぼう	15g			○			だいこん	50g			○	
		だいこん	30g			○			たまねぎ	50g			○	
		こんにゃく	20g		○				ほうれんそう	20g			○	
		たけのこ	15g			○			ぶなしめじ	20g			○	
		にんじん	20g			○			タラ	40g	○			
		ほししいたけ	1g			○			しお	0.6g				
		えだまめ	9g			○			こしょう	0.05g				
		やきちくわ	15g	○					コンソメ	1g				
		さけ	2g						とうにゅう	50g	○			
		さとう	3g		○				とうにゅうクリーム	15g	○			
		うすくちしょうゆ	8g						しろワイン	1.5g				
		みりん	2g						かたくりこ	6g		○		
		ごまあぶら	1g		○				おん やさい 温野菜サラダ	じゃがいも	30g		○	
		かつおこんぶだし	2g							かぼちゃ	20g		○	
もやしと小松菜の 梅肉和え	こまつな	15g			○	にんじん	15g		○					
	もやし	55g			○	えだまめ	6g		○					
	うすくちしょうゆ	2.5g				だいず	6g	○						
	みりん	1g				タルタルソース(こぶくろ)	1こ							
	ねりうめ	3g												
	かつおぶし	0.6g	○											
4日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			7日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	ハヤシライス	はいがまい	100g		○			ごはん	はいがまい	95g	○			
		ぶたにく	60g	○				ほいこーろー 回鍋肉	ぶたにく	80g	○			
		おろしにんにく	1g		○				あぶら	1g		○		
		あぶら	1g		○				おろしにんにく	1g			○	
		ソテードオニオン	20g			○			おろししょうが	1g			○	
		たまねぎ	30g			○			キャベツ	50g			○	
		にんじん	20g			○			たまねぎ	40g			○	
		マッシュルーム	15g			○			ピーマン	20g		○		
		コーン	10g			○			さとう	3g				
		グリーンピース	6g			○			みりん	3g				
		あかワイン	1.5g						テンメンジャン	14.4g				
		トマトピューレ	12g						こいくちしょうゆ	5g				
		デミグラスソース	20g						ちゅうかあじ	1g				
		コンソメ	2g						かたくりこ	3g		○		
		ウスターソース	2g						ごまあぶら	1g		○		
		こいくちしょうゆ	2g						はるさめ ちゅうか あ 春雨の中華和え	はるさめ	6g		○	
	コーンスターチ	3g				きくらげ		1g				○		
	ピクルス	だいこん	60g			○		にんじん		15g			○	
にんじん		10g			○	もやし	20g				○			
しお		0.3g				さとう	3g			○				
ワインビネガー		6g				こいくちしょうゆ	4g							
さとう		4g		○		す	6g							
オリーブオイル		1g		○		ごまあぶら	2g		○					
5日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			8日(金)	ジョア	ジョアストロベリー	1ぼん	○			
	そぼろ丼	はいがまい	100g		○			チキンカレー	はいがまい	100g	○			
		ぶたひきにく	40g	○					とりにく	60g		○		
		とりひきにく	40g	○					あぶら	1g			○	
		あぶら	1g		○				おろしにんにく	1g			○	
		おろししょうが	2g			○			おろししょうが	1g			○	
		ごぼう	15g			○			ソテードオニオン	15g			○	
		にんじん	30g			○			たまねぎ	40g			○	
		ほししいたけ	1g			○			マッシュルーム	15g			○	
		こいくちしょうゆ	8g						トマトかん	30g			○	
		みりん	4g						にんじん	30g			○	
		さとう	3g		○				あかパプリカ	5g			○	
		かつおこんぶだし	1g						トマトケチャップ	9g				
		たまごそぼろ	35g	○					ウスターソース	2g				
		えだまめ	6g			○			カレールウ	18g				
		さやいんげん	40g			○			りんごジャム	3g				
	たまねぎ キャベツと玉葱の 塩昆布和え	キャベツ	40g			○		ふくじんづ ふう 福神漬け風 だいこん きゅうり 大根と胡瓜の あ もの 和え物	だいこん	30g			○	
		たまねぎ	30g			○			きりぼしだいこん	5g			○	
		しおこんぶ	1.14g						きゅうり	10g			○	
ごまあぶら		1.5g		○		ほししいたけ	1g				○			
うすくちしょうゆ		2g				しおこんぶ	1g							
デザート	ラフランスゼリー	1こ				こいくちしょうゆ	3g							
						す	3g							
						さとう	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  
※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	
11日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			14日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			
	ごはん	はいがまい	95g		○			ごはん	はいがまい	95g		○		
	ちゃんぽん汁	ぶたにく	50g	○				だいこん かぼちゃ 大根と南瓜の そぼろあんかけ	とりひきにく	60g	○			
		ごまあぶら	1g		○				あぶら	2g		○		
		おろしにんにく	1g			○			かつおだし	1.1g				
		さつまあげ	15g	○					だいこん	60g			○	
		スライスかまぼこ	9g	○					かぼちゃ	40g			○	
		きくらげ	1g			○			えのきたけ	10g			○	
		キャベツ	50g			○			おろししょうが	1.5g			○	
		たまねぎ	30g			○			おろしにんにく	1.5g			○	
		にんじん	20g			○			はねぎ	5g			○	
		もやし	30g			○			あつあげ	30g	○			
コーン	7g			○	グリンピース	6g			○					
えだまめ	6g			○	しろみそ	8g	○							
チャンポンスープのもと	20g				さとう	3g		○						
こしょう	0.05g				みりん	2g								
しお	0.1g				うすくちしょうゆ	1.5g								
だいこんの ツナマヨサラダ	だいこん	50g			○	たまねぎ 酢のもの 酢の物	カットわかめ	2g	○					
	さやいんげん	10g			○		たまねぎ	40g			○			
	ツナ	10g	○				やきちくわ	10g	○					
	こいくちしょうゆ	2g					す	6g						
	マヨネーズ(こぶくろ)	1こ		○			さとう	3g		○				
12日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			15日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			
	ごはん	はいがまい	95g		○			パン	こめこパン	1こ		○		
	みそチゲ	ぶたにく	45g	○				ミートボールの デミグラスソース に 煮込み	ミートボール	60g	○			
		あぶら	1g		○				ウィンナー	15g		○		
		おろしにんにく	1g			○			あぶら	1g		○		
		だいこん	40g			○			たまねぎ	50g			○	
		にんじん	20g			○			じゃがいも	30g		○		
		にら	5g			○			にんじん	20g		○		
		じゃがいも	20g		○				ぶなしめじ	20g		○		
		とりがらん	5g						おろしにんにく	2g		○		
		とうふ	30g	○					あかワイン	1.5g				
		キムチ	10g			○			トマトかん	21.5g				
		たまご	20g	○					デミグラスソース	18g				
		コチュジャン	0.4g			○			ウスターソース	2g				
		あかみそ	8g			○			とんかつソース	2g				
		こいくちしょうゆ	1.4g						トマトケチャップ	2g				
	さけ	2.8g				コンソメ		1g						
	みりん	2.8g			○	パセリフレーク		0.05g			○			
	さとう	2g		○		さつまいもと リンゴの蜂蜜がけ		さつまいも	50g		○			
	ラーメンサラダ	ちゅうかめん	40g		○				りんごかん	20g				
		たまねぎ	20g					○	はちみつ	10g		○		
		あかたまねぎ	5g					○	さとう	5g				
		キャベツ	10g					デザート	げんきヨーグルト	1こ	○			
		さとう	1.35g		○			18日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
		こいくちしょうゆ	3.75g			○			ごはん	はいがまい	95g		○	
		す	4.5g			○			お月見 十三夜	とりにく	60g	○		
		ごまあぶら	1.5g		○					おろしにんにく	2g			○
		ちゅうかあじ	0.2g			○				おろししょうが	1g			○
しろごま		1g			○	あぶら	1g				○			
13日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		エネルギー 719kcal たんぱく質 25.5g 脂質 25.0g	にんじん			30g		○		
	ごはん	はいがまい	95g		○		こんにゃく			20g		○		
	あじ 鰯フライ	あじフライ	1まい				だいこん			50g		○		
		あぶら	9g		○		ごぼう			15g		○		
		ウスターソース	4g				こいくちしょうゆ			1.5g			○	
		とんかつソース	6g				はっちょうみそ			5g				
		タルタルソース(こぶくろ)	1こ	○			あかみそ	3g		○				
		すまし汁	とうふ	30g				さけ		2g				
	とりにく		20g	○			さとう	2g		○				
	スライスかまぼこ		9g	○			みりん	2g						
	ほししいたけ		1g		○		かつおこんぶだし	1g						
	だいこん		40g				かたくりこ	1g		○				
にんじん	20g				さやいんげん	10g			○					
はねぎ	5g			○	さといも だんご にもの 里芋と団子の煮物 笑臉 郷土料理	さといも	25g		○					
うすくちしょうゆ	4g					しらたまもち	45g		○					
しお	0.2g					うすくちしょうゆ	8g							
さけ	1g					さとう	4.4g		○					
かつおだし	1.1g				かつおこんぶだし	1g								
かつおこんぶだし	1.5g				かつおだし	0.2g								
こんぶだし	1.2g													

※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
26日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			29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		○			パン	パン	キンパン	1こ		○
	とりにく鶏肉とがんもの煮物	とりにく こんにやく がんもどき だいこん にんじん さやいんげん ぶなしめじ さとう みりん しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ かつおこんぶだし	50g 20g 30g 50g 20g 7g 15g 1.5g 1.5g 0.3g 3g 4.5g 1.5g	○				かぼちゃかたち 南瓜の形のハンバーグ	ハンバーグ とんかつソース トマトケチャップ ウスターソース さとう マッシュルーム たまねぎ	80g 2.5g 5g 2.5g 1.5g 15g 15g			
エネルギー 749kcal							エネルギー 712kcal						
たんぱく質 35.7g					○		たんぱく質 23.8g	コーンスープ	かぼちゃ にんじん コーン パセリフレーク ポタージュのもと コンソメ	20g 15g 7g 0.05g 15g 1g			○ ○ ○ ○ ○
脂質 26.4g	じゃこ豆	だいず かたくりこ あぶら ちりめんじゃこ さとう こいくちしょうゆ しろごま	18g 3g 6g 4.5g 1.8g 3.6g 0.75g	○				デザート	かぼちゃプリン	1こ			
今年のお月見はいつ？													
お月見とは、秋の美しい月を見ながら収穫物に感謝する行事です。お月見の日は毎年変わり、毎回満月という訳でもありません。年に3回お月見はあります。2021年は以下の通りです。													
十五夜:9/21(火) 十三夜:10/18(月) 十日夜:11/14(日)													
《お月見の違い》													
○十五夜 中国から伝わった月見が、平安時代の貴族、庶民に広がりました。芋の収穫祝いを兼ねているので「芋名月」と言われています。													
○十三夜 日本で始まった行事です。栗や豆の収穫祝いを兼ねて「栗名月」、「豆名月」と言われています。													
○十日夜 稲刈りを終え、田の神様を見送る東日本の行事です。田の神様の化身であるかかしにお供えものをしたり、かかしと一緒にお月見をしたりする「かかしあげ」の習慣があります。													
10/18(月)の献立 大阪府郷土料理【里芋と団子の煮物】													
「里芋と団子の煮物」は、泉州地方では一般的なお月見のお供え物です。大阪府南河内郡石川村(現河南町)が原産地とされる石川早生は、別名月見芋と言われています。河内から泉州にかけては、この里芋をはじめ、ハギやススキをお供え物にすることが多いようです。													
27日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			28日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
エネルギー 755kcal	みそかつ丼	はいがまい とんかつ あぶら はつちょうみそ あかみそ さけ みりん さとう かつおこんぶだし しろごま	100g 2こ 9g 6g 3g 3.75g 4.5g 4.5g 0.5g 1g		○			ごはん	はいがまい	95g		○	
	名古屋名物！！							いわし鰯つみれと厚揚げのチリソース炒め	いわし あつあ おろしにんにく おろししょうが しろねぎ トウバンジャン だいこん たまねぎ こしょう しお さけ みりん さとう トマトケチャップ こいくちしょうゆ ちゅうかあじ かたくりこ グリーンピース	60g 40g 1g 2g 1g 5g 0.4g 40g 40g 0.05g 0.3g 1.5g 1.5g 3g 12g 5g 1.5g 3g 6g	○		
	五目汁	だいこん はくさい にんじん はねぎ ほしいたけ とうふ しお うすくちしょうゆ かつおこんぶだし かつおだし こんぶ さけ	30g 40g 10g 3g 1g 15g 0.4g 4.5g 1.5g 1.1g 1.2g 3g					白オとくらげの中華和え	はくさい えんぞうくらげ もやし おろしにんにく さとう ごまあぶら こいくちしょうゆ す しろごま	40g 15g 20g 0.5g 1g 1.5g 3.5g 6g 1g			
たんぱく質 27.5g							たんぱく質 26.9g						
脂質 22.9g							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)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。