

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 あぶら 1g れんこん 10g ごぼう 15g だいこん 30g こんにやく 20g たけのこ 15g にんじん 20g ほししいたけ 1g えだまめ 9g やきちくわ 15g さけ 2g さとう 3g うすくちしょうゆ 8g みりん 2g ごまあぶら 1g かつおこんぶだし 2g	○	○	○		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 オリーブオイル 1g おろしにんにく 1.5g だいこん 50g たまねぎ 50g ほうれんそう 20g ぶなしめじ 20g タラ 40g しお 0.6g こしょう 0.05g コンソメ 1g とうにゅう 50g とうにゅうクリーム 15g しろワイン 1.5g かたくりこ 6g	○	○	○	
エネルギー 694kcal	たんぱく質 29.7g	脂質 21.3g					エネルギー 706kcal	たんぱく質 27.6g	脂質 27.4g			
2日(土)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぼん	○	○	○		おんやさい 温野菜サラダ	じゃがいも 30g かぼちゃ 20g にんじん 15g えだまめ 6g だいす 6g タルタルソース(こぶくろ) 1こ	○	○	○	
	もやしと小松菜の 梅肉和え	こまつな 15g もやし 55g うすくちしょうゆ 2.5g みりん 1g ねりうめ 3g かつおぶし 0.6g	○	○	○		7日(木)	ぎゅうにゅう 1ぼん	○	○	○	
							ごはん	はいがまい 95g	○	○	○	
4日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぼん	○	○	○		ほいこーるー 回鍋肉	ぶたにく 80g あぶら 1g おろしにんにく 1g おろししょうが 1g キャベツ 50g たまねぎ 40g ピーマン 20g さとう 3g みりん 3g テンメンジャン 14.4g こいくちしょうゆ 5g ちゅうかあじ 1g かたくりこ 3g ごまあぶら 1g	○	○	○	
	ハヤシライス	はいがまい 100g ぶたにく 60g おろしにんにく 1g あぶら 1g ソテードオニオン 20g たまねぎ 30g にんじん 20g マッシュルーム 15g コーン 10g グリンピース 6g あかワイン 1.5g トマトピューレ 12g デミグラスソース 20g コンソメ 2g ウスターソース 2g こいくちしょうゆ 2g コーンスターク 3g	○	○	○		エネルギー 778kcal	たんぱく質 33.3g	脂質 23.6g			
	ピクルス	だいこん 60g にんじん 10g しお 0.3g ワインビネガー 6g さとう 4g オリーブオイル 1g	○	○	○		はるさめ ちゅうか あ 春雨の中華和え	はるさめ 6g きくらげ 1g にんじん 15g もやし 20g さとう 3g こいくちしょうゆ 4g す 6g ごまあぶら 2g しろごま 1g	○	○	○	
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 ぶたひきにく 40g とりひきにく 40g あぶら 1g おろししょうが 2g ごぼう 15g にんじん 30g ほししいたけ 1g こいくちしょうゆ 8g みりん 4g さとう 3g かつおこんぶだし 1g たまごそぼろ 35g えだまめ 6g さやいんげん 40g	○	○	○		チキンカレー	はいがまい 100g とりにく 60g あぶら 1g おろしにんにく 1g おろししょうが 1g ソテードオニオン 15g たまねぎ 40g マッシュルーム 15g トマトかん 30g にんじん 30g あかパプリカ 5g トマトケチャップ 9g ウスターソース 2g カレールウ 18g りんごジャム 3g とりがらかん 2.6g	○	○	○	
	エネルギー 823kcal	たんぱく質 35.5g	脂質 27.9g									
	キャベツと玉葱の 塩昆布和え	キャベツ 40g たまねぎ 30g しおこんぶ 1.14g ごまあぶら 1.5g うすくちしょうゆ 2g	○	○	○		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 きりぼしだいこん 5g きゅうり 10g ほししいたけ 1g しおこんぶ 1g こいくちしょうゆ 3g す 3g さとう 3g	○	○	○	
	デザート	ラフランスゼリー 1こ										

\*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	○	○	エネルギー 744kcal たんぱく質 33.9g 脂質 19.3g	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
エネルギー 783kcal たんぱく質 37.1g 脂質 29.7g	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	○	○	○		うすくちしようゆ	1.5g	
	だいこんの	だいこん	50g	○	○		かたくりこ	6g	
	ツナマヨサラダ	さやいんげん	10g	○	○		かつおこんぶだし	1g	
		ツナ	10g	○	○				
12日(火)	こいくちしようゆ	こいくちしようゆ	2g	○	○	エネルギー 741kcal たんぱく質 30.9g 脂質 21.1g	玉葱とわかめの 酢の物	カットわかめ	2g
	マヨネーズ(こぶくろ)	マヨネーズ(こぶくろ)	1こ	○	○		たまねぎ	40g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○	○		やきにくわ	10g	
	ごはん	はいがまい	95g	○	○		す	6g	
	みそチゲ	ぶたにく	45g	○	○		さとう	3g	
		あぶら	1g	○	○		こいくちしようゆ	1g	
		おろしにんにく	1g	○	○				
		だいこん	40g	○	○				
		にんじん	20g	○	○				
		にら	5g	○	○				
エネルギー 719kcal たんぱく質 25.5g 脂質 25.0g	じゃがいも	20g	○	○	○	15日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん
	とりがらかん	5g	○	○	○		パン	こめこパン	1こ
	とうふ	30g	○	○	○		ミートボールの デミグラスソース	ミートボール	60g
	キムチ	10g	○	○	○		にこ 煮込み	ワイン	15g
	たまご	20g	○	○	○			あぶら	1g
	コチュジャン	0.4g	○	○	○			たまねぎ	50g
	あかみそ	8g	○	○	○			じゃがいも	30g
	こいくちしようゆ	1.4g	○	○	○			にんじん	20g
	さけ	2.8g	○	○	○			ぶなしめじ	20g
	みりん	2.8g	○	○	○			おろしにんにく	2g
エネルギー 778kcal たんぱく質 27.4g 脂質 20.3g	さとう	2g	○	○	○		ヨーグルトに トッピングし てもOK！	あかワイン	1.5g
	ラーメンサラダ	ちゅうかめん	40g	○	○			トマトかん	21.5g
		たまねぎ	20g	○	○			デミグラスソース	18g
		あかたまねぎ	5g	○	○			ウスターソース	2g
		キャベツ	10g	○	○			とんかつソース	2g
		さとう	1.35g	○	○			トマトケチャップ	2g
		こいくちしようゆ	3.75g	○	○			コンソメ	1g
		す	4.5g	○	○			パセリフレーク	0.05g
		ごまあぶら	1.5g	○	○				
		ちゅうかあじ	0.2g	○	○				
エネルギー 755kcal たんぱく質 30.6g 脂質 23.8g	しろごま	1g	○	○	○	18日(月)	さつまいもと リンゴの蜂蜜がけ	さつまいも	50g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○	○			りんごかん	20g
	ごはん	はいがまい	95g	○	○			はちみつ	10g
	あじ 鰯フライ	あじフライ	1まい	○	○			さとう	5g
		あぶら	9g	○	○		デザート	げんきヨーグルト	1こ
		ウスターソース	4g	○	○				
		とんかつソース	6g	○	○				
		タルタルソース(こぶくろ)	1こ	○	○				
	すまし汁	とうふ	30g	○	○				
		とりにく	20g	○	○				
エネルギー 138kcal たんぱく質 6.8g 脂質 7.8g		スライスかまぼこ	9g	○	○	19日(火)			
		ほししいたけ	1g	○	○				
		だいこん	40g	○	○				
		にんじん	20g	○	○				
		はねぎ	5g	○	○				
		うすくちしようゆ	4g	○	○				
		しお	0.2g	○	○				
		さけ	1g	○	○				
		かつおだし	1.1g	○	○				
		かつおこんぶだし	1.5g	○	○				
		こんぶだし	1.2g	○	○				
エネルギー 138kcal たんぱく質 6.8g 脂質 7.8g	とりにく あかみそ いた鶏肉の赤味噌炒め	とりにく	60g	○	○	20日(水)	さといも だんご にもの 里芋と団子の煮物	さといも	25g
		おろしにんにく	2g	○	○			しらたまもち	45g
		おろししょうが	1g	○	○			うすくちしようゆ	8g
		あぶら	1g	○	○			さとう	4.4g
		にんじん	30g	○	○			かつおこんぶだし	1g
		こんにゃく	20g	○	○			かつおだし	0.2g
		だいこん	20g	○	○				
		ごぼう	50g	○	○				
		こいくちしようゆ	1.5g	○	○				
		はちみつ	3g	○	○				
エネルギー 138kcal たんぱく質 6.8g 脂質 7.8g	さとう	2g	○	○	○	21日(木)	さといも 大根 郷土料理	さといも	25g
	さとう	2g	○	○	○			しらたまもち	45g
	さとう	2g	○	○	○			うすくちしようゆ	8g
	さとう	2g	○	○	○			さとう	4.4g
	さとう	1g	○	○	○			かつおこんぶだし	1g
	さとう	0.2g	○	○	○			かつおだし	0.2g
	さとう	0.2g	○	○	○				
	さとう	0.2g	○	○	○				
	さとう	0.2g	○	○	○				
	さとう	0.2g	○	○	○				

※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。

令和3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
19日(火)	ぎゅうにゅう まーぼーはるさめどん 麻婆春雨丼	ぎゅうにゅう まーぼーはるさめどん 麻婆春雨丼	1ぽん	○	○	22日(金)	ぎゅうにゅう ひじきの炊き込みごはん	ぎゅうにゅう ひじきの炊き込みごはん	1ぽん
		はいがまい ぶたひきにく おろしにんにく おろししょうが あぶら トウバンジヤン テンメンジヤン にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん にら さけ さとう しお こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかあじ はるさめ かたくりこ ごまあぶら	100g 60g 1g 1g 1g 0.4g 9g 30g 30g 1g 10g 5g 2g 2g 0.3g 0.05g 5g 1g 8.5g 6g 1g	○	○	エネルギー 830kcal	たんぱく質 32.4g	エネルギー 830kcal	たんぱく質 28.3g
	ワンタンスープ	ワンタン もやし きくらげ はねぎ しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらかん	3こ 20g 0.5g 3g 0.5g 0.02g 2g 4g	○	○	25日(月)	カレーうどん デザート ぎゅうにゅう パン	カレーうどん リんごババロア ぎゅうにゅう パン	60g 2g 125g 9g 45g 20g 10g 15g 1.5g 1g 1.1g 1こ 1こ
		スパゲッティ オリーブオイル 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 ごぼう エリンギ ぶなしめじ マッシュルーム しお こしょう コンソメ うすくちしょうゆ	45g 2g 2g 5g 50g 1.5g 30g 30g 15g 10g 10g 10g 0.9g 0.02g 0.5g 2g	○	○	エネルギー 723kcal	ミートボールのトマトペンネ パン	ミートボールのトマトペンネ パン	25g 0.1g 40g 20g 1g 1g 30g 15g 0.05g 30g 15g 4g 2g 0.2g 0.05g 1g 3g 2.4g 1こ
		ジョア パン	ジョアブルーベリー アップルパン	○	○	エネルギー 721kcal	たんぱく質 28.3g	たんぱく質 25.8g	20g 10g 1g 1g 30g 20g 15g 0.05g 30g 15g 4g 2g 0.2g 0.05g 1g 3g 2.4g 1こ
		とりにく 鶏肉ときのこの スパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル 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 ごぼう エリンギ ぶなしめじ マッシュルーム しお こしょう コンソメ うすくちしょうゆ	○	○	エネルギー 721kcal	たんぱく質 28.3g	たんぱく質 25.8g	20g 10g 1g 1g 30g 20g 15g 0.05g 30g 15g 4g 2g 0.2g 0.05g 1g 3g 2.4g 1こ
		ポテトサラダ	にんじん じゃがいも コーン しお こしょう す パセリフレーク マヨネーズ(こぶくろ)	○	○	エネルギー 720kcal	コールスロー	コールスロー	40g 20g 10g 1g 6g 1g 0.1g 3g
		ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう はいがまい	○	○	エネルギー 720kcal	10/31(日)はハロウィンです！ハロウィンは子どもたちが魔女やお化けに仮装して家々をまわり、お菓子をねだるお祭りです。偶然にも北海道にも同じような風習があります。それが「ローソクもらい」です。	10/31(日)はハロウィンです！ハロウィンは子どもたちが魔女やお化けに仮装して家々をまわり、お菓子をねだるお祭りです。偶然にも北海道にも同じような風習があります。それが「ローソクもらい」です。	10/31(日)はハロウィンです！ハロウィンは子どもたちが魔女やお化けに仮装して家々をまわり、お菓子をねだるお祭りです。偶然にも北海道にも同じような風習があります。それが「ローソクもらい」です。
		さば 鯖のおろし醤油 がけ	さば さけ しお だいこんおろし みりん うすくちしょうゆ しそ	○	○	エネルギー 720kcal	北海道の七夕はほとんどの地域が八月七日です。この日、子ども達は浴衣姿で提灯片手に近所の家々を回って、玄関先で「ローソク出せ」の歌を歌い、大人からお菓子を貰います。ハロウィンでは家の前で「トリック・オア・トリート」と言います。いたずらされたくなつたらお菓子を頂戴という意味です。果たしてローソク出せの歌はどんな歌詞でどんな意味なのか。次号お伝え致します。	北海道の七夕はほとんどの地域が八月七日です。この日、子ども達は浴衣姿で提灯片手に近所の家々を回って、玄関先で「ローソク出せ」の歌を歌い、大人からお菓子を貰います。ハロウィンでは家の前で「トリック・オア・トリート」と言います。いたずらされたくなつたらお菓子を頂戴という意味です。果たしてローソク出せの歌はどんな歌詞でどんな意味なのか。次号お伝え致します。	北海道の七夕はほとんどの地域が八月七日です。この日、子ども達は浴衣姿で提灯片手に近所の家々を回って、玄関先で「ローソク出せ」の歌を歌い、大人からお菓子を貰います。ハロウィンでは家の前で「トリック・オア・トリート」と言います。いたずらされたくなつたらお菓子を頂戴という意味です。果たしてローソク出せの歌はどんな歌詞でどんな意味なのか。次号お伝え致します。
	とりにく 鶏肉と野菜のみぞしる 味噌汁	たまねぎ かぼちゃ にんじん さやいんげん とりにく しろみそ かつおだし かつおこんぶだし こくぶ	20g 20g 10g 10g 15g 13g 1.1g 1g 1.2g	○	○	エネルギー 34.5g	10/31(日)はハロウィンです！ハロウィンは子どもたちが魔女やお化けに仮装して家々をまわり、お菓子をねだるお祭りです。偶然にも北海道にも同じような風習があります。それが「ローソクもらい」です。	10/31(日)はハロウィンです！ハロウィンは子どもたちが魔女やお化けに仮装して家々をまわり、お菓子をねだるお祭りです。偶然にも北海道にも同じような風習があります。それが「ローソクもらい」です。	10/31(日)はハロウィンです！ハロウィンは子どもたちが魔女やお化けに仮装して家々をまわり、お菓子をねだるお祭りです。偶然にも北海道にも同じような風習があります。それが「ローソクもらい」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

※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。

※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。