令和4年

9月給食予定献立表(前半)

大阪府立泉南支援学校

9月のトピック！

9/1(木)防災の日

9/9(金)重陽の節句

9/10(土)十五夜

9/19(月)敬老の日

9/20(火)～お彼岸

9/23(金)秋分の日

				あか	き	みどり
2日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ハヤシライス	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	40g	○		
		おろしにんにく	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	60g			○
エネルギー 807kcal		マッシュルーム	15g			○
		グリンピース	5.3g			○
たんぱく質 24.4g		ボーンストック	2.25g			
		あかワイン	20g			
脂質 29.9g		さとう	4g		○	
		トマトピューレ	14g			○
		デミグラスソース	50g			
		コンソメ	0.5g			
		ウスターソース	3g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		こむぎこ	6g		○	
	焼きキャベツ	キャベツ	42g			○
		セロリー	10g			○
		ベーコン	5g	○		
		グリルトマト	13g			○
		しお	0.3g			
		こしょう	0.05g			
		しろワイン	1.4g			
		コンソメ	1g			
5日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	鶏肉の梅焼き	とりにく	120g	○		
		ばいにく	1.9g			
		しお	0.5g			
		さけ	8.5g			
		ばいにく	3.8g			
エネルギー 780kcal		しそ	1g			○
		こいくちしょうゆ	3.4g			
たんぱく質 36.6g		みりん	3.4g			
		だいこんおろし	26g			○
脂質 26.3g		ひじき	0.5g	○		
	味噌汁	たまねぎ	20g			○
		かぼちゃ	30g			○
		にんじん	15g			○
		キャベツ	20g			○
		しろみそ	15g	○		
		しろだし	7g			

				あか	き	みどり
6日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	とんかつ	とんかつ	2こ	○		
		あぶら	7g		○	
		とんかつソース	15g			
		ウスターソース	5g			
		さとう	3g		○	
エネルギー 736kcal	中華スープ	ロースハム	10g	○		
		スライスきくらげ	2g			○
たんぱく質 27.2g		だいこん	30g			○
		チンゲンサイ	10g			○
脂質 22.5g		はくさい	30g			○
		もやし	30g			○
		さけ	5g			
		ちゅうかあじ	1g			
		とりがらかん	2.4g			
		うすくちしょうゆ	2g			
		しお	0.5g			
		こしょう	0.05g			
		ごまあぶら	2g		○	
7日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	バターロール	2こ		○	
	肉団子とつみれのトマト煮	ミートボール	30g	○		
		いわしつみれ	30g	○		
		オリーブオイル	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		たまねぎ	50g			○
エネルギー 789kcal		じゃがいも	40g		○	
		にんじん	20g			○
たんぱく質 29.3g		マカロニ	10g		○	
		パセリフレーク	0.05g			○
		トマトケチャップ	9g			
脂質 23.2g		トマトかん	60g			○
		トマトジュース	40g			○
		しろワイン	5g			
		さとう	3g		○	
		とりがらかん	1.2g			
		コンソメ	1g			
		しお	0.3g			
		こしょう	0.1g			
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ	50g			○
		ひじき	2g	○		
		ロースハム	5g	○		
		しお	0.3g			
		こしょう	0.05g			
		さとう	3g		○	
		す	3g			
		コンソメ	0.5g			

9月10日(土)は十五夜

月の満ち欠けは15日周期ですが、必ず15日が満月になるとは限りません。ちょうど満月の周期にあたる日の夜を十五夜と言います。特に秋の季節が最も満月がきれいに見えることから、この時期の満月の日を一般的に十五夜と呼ぶようになりました。

十五夜でやること

美しい月を眺めたりするだけでなく、月に見立てたものや収穫物をお供えしたりします。団子やすすき、栗、里芋などが代表的です。

※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。

8日(木)

エネルギー 740kcal
たんぱく質 33.0g
脂質 24.4g

		あか	き	みどり
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぽん	○		
中華風親子丼	はいがまい 100g		○	
	とりにく 80g	○		
	しお 0.5g			
	さけ 15g			
	たまねぎ 40g			○
	もやし 30g			○
	にら 15g			○
	たまご 26.5g	○		
	さとう 2g		○	
	みりん 2g			
	こいくちしょうゆ 10g			
	とりがらかん 1.2g			
	ちゅうかあじ 1g			
	ごまあぶら 1g		○	
白菜の浅漬け	はくさい 55g			○
	にんじん 15g			○
	うすくちしょうゆ 1.5g			
	さけ 1.2g			
	おろししょうが 0.5g			○
	かつおぶし 0.3g	○		
	しお 0.2g			

9月9日(金)重陽の節句

重陽の節句は、平安時代に中国から伝わった行事です。家族の「無病息災」「子孫繁栄」「不老長寿」を願って宴を行ったことがはじまりです。9月は菊が美しく咲き、邪気を払う力を持つとされていた菊を楽しむ行事として行われました。それが日本に伝わり、菊を鑑賞したり、お酒に菊を浮かべる「菊酒」を飲んだり、料理に使って食べたりして楽しまれてきました。これが「菊の節句」とも言われるゆえんです。

また、重陽の節句は「豊作」を願う意味もあります。秋の味覚のなす、栗、さつまいもを使った料理を食べたりします。「栗の節句」とも言われるほど栗も大切にされる食材です。

給食では、菊の混ぜご飯とマロンムースを提供します。

知られざる菊のパワー

菊は栄養価の高い食材です。特にビタミンB1とビタミンEが豊富に含まれていますので、積極的に料理に使ってみてください。

Vitamin E

- 抗酸化作用
- 肌のバリア機能
- 血行促進
- 新陳代謝促進

Vitamin B1

- 糖質代謝
- 疲労回復
- 疲れ目に効く
- 集中力、記憶力の向上

9日(金)

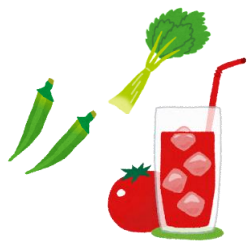
エネルギー 807kcal
たんぱく質 26.5g
脂質 32.7g

		あか	き	みどり
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぽん	○		
菊の混ぜごはん	はいがまい 95g		○	
	なめしのもと 2.5g			
	しょくようぎく 2.5g			○
	す 0.5g			
豚汁	ぶたにく 40g	○		
	さけ 15g			
	あぶら 0.5g		○	
	あつあげ 34.5g	○		
	じゃがいも 25g		○	
	にんじん 20g			○
	だいこん 45g			○
	こんにゃく 26g		○	
	ごぼう 5g			○
	はねぎ 3g			○
	しろみそ 15.6g	○		
	しろだし 5g			
デザート	マロンムース 1こ			

12日(月)

エネルギー 727kcal
たんぱく質 34.2g
脂質 20.0g

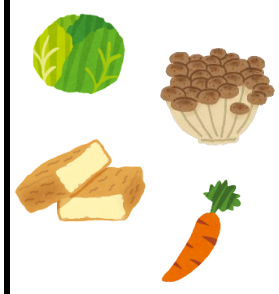
		あか	き	みどり
ジョア	ジョアマスカット 1ぽん	○		
ごはん	はいがまい 95g		○	
グリルチキン	とりにく 120g	○		
	さけ 5g			
	しお 0.6g			
	こしょう 0.05g			
	おろししょうが 1g			○
	おろしにんにく 1g			○
	ちゅうかあじ 0.5g			
	しろねぎ 5g			○
	いためたまねぎ 10g			○
	ごまあぶら 1g		○	
	す 2.7g			
	みりん 3g			
	こいくちしょうゆ 10g			
	さけ 2.7g			
	さとう 1.5g		○	
トマトスープ	オクラスライス 30g			○
	キャベツ 30g			○
	にんじん 20g			○
	セロリ 10g			○
	とりがらかん 2.6g			
	トマトジュース 53g			○
	コンソメ 0.5g			
	しお 0.2g			
	こしょう 0.05g			



13日(火)

エネルギー 736kcal
たんぱく質 34.5g
脂質 26.7g

		あか	き	みどり
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぽん	○		
ごはん	はいがまい 95g		○	
鯖のおろし醤油がけ	さば 80g	○		
	さけ 5g			
	しお 0.8g			
	だいこんおろし 34g			○
	みりん 3.4g			
	うすくちしょうゆ 6.8g			
	しそ 1.2g			○
すまし汁	あつあげ 30g	○		
	カットわかめ 0.5g	○		
	キャベツ 30g			○
	ぶなしめじ 15g			○
	にんじん 20g			○
	はねぎ 5g			○
	かつおだし 1.2g			
	こんぶだし 1.2g			
	かつおこんぶだし 1g			
	うすくちしょうゆ 3g			
	しお 0.3g			



14日(水)

エネルギー 837kcal
たんぱく質 32.1g
脂質 37.7g

		あか	き	みどり
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぽん	○		
パン	しょくぱん 1こ		○	
豚肉の洋風煮	ぶたにく 60g	○		
	しおこうじ 6.5g			
	しろワイン 19g			
	オリーブオイル 1g		○	
	おろしにんにく 1g			○
	はくさい 50g			○
	だいこん 40g			○
	マッシュルーム 18g			○
	にんじん 30g			○
	しお 0.3g			
	こしょう 0.05g			
	とりがらかん 2.5g			
	コンソメ 1g			
ポテトサラダ	たまねぎ 20g			○
	じゃがいも 35g		○	
	ひよこまめ 10.5g	○		
	ツナフレーク 5.5g	○		
	しお 0.4g			
	こしょう 0.05g			
	す 2g			
	しろワイン 5g			
	さとう 1.5g		○	
	パセリフレーク 0.05g			○
	マヨネーズ(こぶくろ) 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4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
15日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	麻婆大根豆腐	はいがまい	100g		○	
		ぶたひきにく	60g	○		
		さけ	10g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		あぶら	1g		○	
		トウバンジャン	0.4g	○		
		テンメンジャン	9g	○		
エネルギー 769kcal		だいこん	60g			○
		とうふ	60g	○		
たんぱく質 29.8g		しろねぎ	10g			○
		さとう	2g		○	
脂質 27.4g		ちゅうかあじ	1g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		しお	0.5g			
		こしょう	0.05g			
		かたくりこ	3g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	茄子の中華和え	なす	30g			○
		にんじん	10g			○
		もやし	30g			○
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		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		○	
16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		○	
	ハンバーグ	ハンバーグ	2こ	○		
		トマトケチャップ	12g			
		トマトかん	27g			○
		コンソメ	0.4g			
		しろワイン	3.5g			
エネルギー 772kcal		さとう	2g		○	
		しお	0.2g			
たんぱく質 29.0g		こしょう	0.05g			
	コンソメスープ	ベーコン	10g	○		
脂質 26.2g		たまねぎ	40g			○
		キャベツ	30g			○
		にんじん	20g			○
		セロリ	5g			○
		とりがらかん	2.4g			
		しろワイン	5g			
		コンソメ	1g			
		しお	0.5g			
		こしょう	0.03g			
		オリーブオイル	2g		○	

				あか	き	みどり
20日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ミートスパゲッティ	スパゲッティ	85g		○	
		しお	0.1g			
		オリーブオイル	1g		○	
		ベーコン	10g	○		
		オリーブオイル	1g		○	
		ぶたひきにく	60g	○		
		おろしにんにく	1g			○
エネルギー 830kcal		たまねぎ	50g			○
		にんじん	20g			○
		しお	0.5g			
たんぱく質 35.3g		こむぎこ	5.5g		○	
		なす	50g			○
脂質 29.8g		パセリフレーク	0.05g			○
		トマトかん	33g			○
		あかワイン	25g			
		ウスターソース	4g			
		トマトケチャップ	12g			
		さとう	3g		○	
		こしょう	0.05g			
		コンソメ	1g			
	キャベツと ツナのサラダ	キャベツ	40g			○
		きゅうり	15g			○
		コーン	6.5g			○
		ツナフレーク	13g	○		
		しお	0.3g			
		あぶら	1g		○	
		さとう	3g		○	
		す	6g			
	デザート	グレープゼリー	1こ			
21日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	豚じゃが	ぶたにく	60g	○		
		あぶら	1g		○	
		にんじん	30g			○
		じゃがいも	50g		○	
エネルギー 785kcal		いとこんにゃく	35g		○	
		たまねぎ	45g			○
		さやいんげん	5g			○
たんぱく質 30.7g		こいくちしょうゆ	7.5g			
		しお	0.3g			
脂質 29.6g		さとう	3.5g		○	
		さけ	0.5g			
		かつおこんぶだし	0.8g			
	トマトの卵和え	グリルトマト	26.5g			○
		とうふ	16g	○		
		いりたまご	26.5g	○		
		かつおぶし	0.25g	○		
		うすくちしょうゆ	3g			
		かつおこんぶだし	1g			
		さけ	2g			

お彼岸とお盆の違い

お彼岸

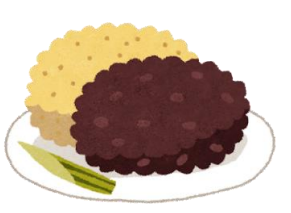
ご先祖様を供養し、感謝の意を捧げる精進期間。7日間あり、6日間は修行を行い、残り1日はご先祖様に感謝する日です。

お盆

ご先祖様が帰ってくる日。帰ってくるご先祖様を「迎え火」でお迎えし、供養した後「送り火」で送り出します。

五山の送り火

灯篭流し



彼岸花の由来

彼岸花程、別名や俗称を持つ花はありません。その数1000以上。

ちょうどお彼岸 の時期 に咲くからという説があります。もう一つは花自体に猛毒があり、食べると彼岸（あの世）に行くという意味から名づけられたという説があります。

※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。

				あか	き	みどり
22日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	チキンカレー	はいがまい	100g		○	
		とりにく	60g	○		
		さけ	15g			
		しお	0.4g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	30g			○
		にんじん	20g			○
		さつまいも	30g		○	
		りんごピューレ	10.5g			○
		カレールウ	16g			
		さとう	3g		○	
		トマトジュース	40g			○
		とりがらかん	2.4g			
		ウスターソース	3g			
		コンソメ	0.5g			
	大根の和え物	だいこん	40g			○
		きりぼしだいこん	5g			○
		ほししいたけ	1g			○
		しおこんぶ	0.5g			
		こいくちしょうゆ	2.5g			
		す	3g			
		さとう	3g		○	
26日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	中華飯	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	60g	○		
		さけ	15g			
		しお	0.3g			
		こしょう	0.05g			
		あぶら	0.5g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		チンゲンサイ	10g			○
		ちくわスライス	5.5g	○		
		スライスきくらげ	2g			○
		はくさい	40g			○
		たまねぎ	30g			○
		にんじん	20g			○
		もやし	30g			○
		ちゅうかあじ	1g			
		とりがらかん	2.4g			
		こいくちしょうゆ	9g			
		さとう	1g		○	
		ごまあぶら	1.5g		○	
		かたくりこ	8g		○	
	シューマイ	にくシューマイ	2こ			
27日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	テジプルコギ丼	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	70g	○		
		こいくちしょうゆ	3g			
		さけ	4g			
		さとう	1.5g		○	
		コチュジャン	1.5g	○		
		ごまあぶら	1g		○	
		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		たまねぎ	50g			○
		にんじん	25g			○
		ピーマン	30g			○
		あかピーマン	13g			○
		きいろピーマン	13g			○
		こいくちしょうゆ	7g			
		さとう	3g		○	
		ちゅうかあじ	1g			
		ごまあぶら	1g		○	
		こしょう	0.05g			
		しろごま	1g		○	
	キムチ和え	だいこん	50g			○
		きゅうり	20g			○
		しお	0.2g			
		キムチのもと	5g			
		さとう	2g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
		おろしにんにく	0.3g			○
	デザート	ソフールストロベリー	1こ	○		

				あか	き	みどり
28日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	こくとうパン	1こ		○	
	ミートボールの豆乳クリーム煮	ベーコン	15g	○		
		オリーブオイル	2g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		しお	0.6g			
		だいこん	60g			○
		たまねぎ	50g			○
		こむぎこ	5.3g		○	
		ほうれんそう	10g			○
		マッシュルーム	20g			○
		ミートボール	40g	○		
		こしょう	0.05g			
		ボーンストック	2.4g			
		コンソメ	1g			
		とうにゅう	60g	○		
		しろワイン	24g			
		ベーキングパウダー	2.6g			
	厚揚げのケチャップ和え	あつあげ	40g	○		
		にんじん	20g			○
		ぶなしめじ	10g			○
		トマトケチャップ	7g			
		トマトかん	15g			○
		さとう	3g		○	
		しろワイン	1.4g			
		コンソメ	0.5g			
29日(木)	ジョア	ジョアストロベリー	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	鶏の唐揚げ	とりにく	120g	○		
		おろししょうが	1.3g			○
		おろしにんにく	1.3g			○
		しお	0.8g			
		こしょう	0.05g			
		さとう	0.67g		○	
		さけ	1.3g			
		ちゅうかあじ	1g			
		こむぎこ	10.67g		○	
		かたくりこ	10.67g		○	
		あぶら	12g		○	
	味噌汁	たまねぎ	30g			○
		キャベツ	30g			○
		にんじん	15g			○
		なす	20g			○
		あかみそ	10g	○		
		かつおこんぶだし	1g			
		かつおだし	1.2g			
		こんぶだし	1.2g			
30日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	こめこパン	1こ		○	
	ラタトゥイユ	ぶたにく	60g	○		
		しお	0.5g			
		こしょう	0.05g			
		しろワイン	19g			
		オリーブオイル	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		にんじん	20g			○
		ズッキーニ	30g			○
		たまねぎ	40g			○
		カットピーマン	13.5g			○
		あげナス	30g			○
		バジル	0.05g			○
		トマトケチャップ	10.5g			
		トマトジュース	21g			○
		トマトかん	40g			○
		さとう	5g		○	
		コンソメ	1g			
		とりがらかん	1.2g			
	ハムサラダ	キャベツ	45g			○
		セロリ	15g			○
		ロースハム	10g	○		
		オリーブオイル	1g		○	
		しお	0.3g			
		こしょう	0.05g			
		レモンかじゅう	1.6g			○
		す	5g			
		さとう	3g		○	

22日(木) エネルギー 831kcal たんぱく質 30.3g 脂質 25.6g

26日(月) エネルギー 918kcal たんぱく質 29.2g 脂質 40.3g

27日(火) エネルギー 823kcal たんぱく質 35.6g 脂質 22.8g

28日(水) エネルギー 849kcal たんぱく質 33.0g 脂質 33.1g

29日(木) エネルギー 839kcal たんぱく質 34.2g 脂質 31.1g

30日(金) エネルギー 757kcal たんぱく質 39.4g 脂質 20.7g

※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。
※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。