

令和6年度

10月ごはんメニュー

大阪府立摂津支援学校（給食室）

10月1日（火）

献立名	使用材料	量
はんご飯	きんしょうけんこうまい	90
てやプリの照り焼き	ぶり	80
	さけ	
	しお	
	しょうが	
	さとう	
	さけ	
	みりん	
	しょうゆ	
	かたくりこ	
はくさいあ白菜のおかか和え	はくさい	40
	もやし	20
	こまつな	20
	だしこんぶ	
	けずりぶし	
	しょうゆ	
	いとかつお	
	とうふ	20
だいこんしる大根のみそ汁	だいこん	30
	にんじん	10
	しめじ	10
	青ねぎ	3
	けずりぶし・だしこんぶ	
	みそ	
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	694kcal	
たんぱくしつ	35.8g	
ししつ	25.4g	

10月2日（水）

献立名	使用材料	量
しゃけのクリームスパゲッティ(めん)	スパゲッティ	70
	しお	
	オリーブオイル	
(ソース)	しゃけほぐしみ	25
	ほうれんそう	15
	しめじ	15
	たまねぎ	35
	バター	
	はくりきこ	
	ぎゅうにゅう	
	シチューミクス	
	しお	
	こしょう	
	コンソメ	
つぶ粒マスタードサラダ	キャベツ	40
	きゅうり	10
	たまねぎ	20
	ベーコン	10
	す	
	オリーブオイル	
	しお	
	さとう	
	こしょう	
	マスタード	
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	693kcal	
たんぱくしつ	28.2g	
ししつ	31.3g	

10月3日（木）

献立名	使用材料	量
アップルパン	アップルパン	70
ローストチキン	とりにく	90
	バジル	
	にんにく	
	しょうゆ	
	しろワイン	
	しお	
	こしょう	
	みりん	
ブロッコリーサラダ	ブロッコリー	20
	にんじん	15
	たまねぎ	25
	とうもろこし	5
	す	
	しお・こしょう	
	さとう	
	あぶら	
コンソメスープ	ハム	8
	キャベツ	35
	にんじん	10
	じゃがいも	20
	コンソメ	
	しょうゆ・うすくちしょうゆ	
	しお・こしょう	
	パセリ・あぶら	
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	699kcal	
たんぱくしつ	34.7g	
ししつ	30.2g	

10月4日（金）

献立名	使用材料	量
はんご飯	きんしょうけんこうまい	90
はっほうさい八宝菜	ぶたにく	40
	にんじん	20
	はくさい	60
	たまねぎ	35
	だけのこ	20
	チンゲンサイ	10
	しいたけ	5
	しょうが	
	しょうゆ・さとう	
	しお・こしょう	
	さけ	
	かたくりこ	
	ちゅうかスープのもと	
	オイスターソース	
	ゴマあぶら	
はるさめ春雨スープ	とりにく	25
	たまねぎ	10
	にんじん	10
	にら	5
	はるさめ	10
	しお・こしょう	
	しょうゆ・うすくちしょうゆ	
	しょうが	
	ゴマあぶら・さけ	
	ちゅうかスープのもと	
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	645kcal	
たんぱくしつ	28.6g	
ししつ	16.9g	

10月7日（月）

献立名	使用材料	量
はんご飯	きんしょうけんこうまい	90
ブルコギ	ぎゅうにく	30
	にんじん	30
	もやし	40
	たまねぎ	35
	にら	5
	しめじ	10
	にんにく	
	さけ	
	さとう	
	しょうゆ	
	やきにくのたれ	
	コチュジャン	
	しお・こしょう	
	ごま	
	ゴマあぶら	
キャベツのスープ	ベーコン	10
	キャベツ	30
	たまねぎ	20
	もやし	20
	にんじん	10
	とりがらスープ	
	ちゅうかスープのもと	
	さけ・うすくちしょうゆ	
	しお・こしょう	
	あぶら	
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	645kcal	
たんぱくしつ	23.4g	
ししつ	21.8g	

10月8日（火）

献立名	使用材料	量
はんご飯	きんしょうけんこうまい	90
さんまのかわ焼き	さんま	80
	かたくりこ	
	あげあぶら	
	しょうゆ	
	みりん	
	さとう	
	ごま	
かいそう海藻サラダ	ひじき	0.4
	わかめ	2
	キャベツ	45
	きゅうり	10
	とりにく	10
	うすくちしょうゆ	
	す	
	ゴマあぶら	
	さとう	
さつま汁	ぶたにく	10
	さつまいも	30
	だいこん	30
	にんじん	10
	あつあげ	15
	青ねぎ	3
	みそ	
	けずりぶし・だしこんぶ	
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	909kcal	
たんぱくしつ	38.5g	
ししつ	42.2g	

10月9日（水）

献立名	使用材料	量
オムライス(ケチャップライス)	きんしょうけんこうまい	70
	しお・こしょう	
	ぶたひきにく	20
	ぎゅうひきにく	10
	しろワイン	
	たまねぎ	25
	にんじん	15
	しめじ	5
	さとう・ウスターソース	
	コンソメ・ケチャップ	
	オリーブオイル	
(たまごシート)(ケチャップ)	オムライスシート	50
	ケチャップミニ	
こまつな小松菜と	ベーコン	10
	にんじん	10
	しめじ	10
ベーコンのスープ	こまつな	15
	たまねぎ	15
	とりがらスープ	
	コンソメ	
	さけ・うすくちしょうゆ	
	しお・こしょう	
	かたくりこ・あぶら	
みかんゼリー	みかんゼリー	1こ
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	707kcal	
たんぱくしつ	27.4g	
ししつ	36.6g	

10月10日（木）

献立名	使用材料	量
バターロール	バターロール	70
バーベキューチキン	とりにく	90
	ケチャップ	
	しょうゆ・みりん	
	エッグケア	
	はちみつ	
	しお・こしょう	
	にんにく	
フレンチサラダ	キャベツ	40
	にんじん	10
	たまねぎ	30
	とうもろこし	5
	あぶら	
	す	
	しお	
	こしょう	
	さとう	
レタスのスープ	レタス	20
	たまねぎ	30
	にんじん	15
	ハム	10
	しお・こしょう	
	しょうゆ	
	コンソメ	
	さけ	
ジュース	白ぶどう&ほうれん草	200
エネルギー	794kcal	
たんぱくしつ	26.6g	
ししつ	25.7g	

10月11日(金)

献立名	使用材料	
はんご飯	きんしょうけんこうまい	90
ちくぜんに筑前煮	とりにく ごぼう あつあげ こんにゃく にんじん さといも だけのこ れんこん しいたけ あぶら・さけ さとう・みりん しょうゆ けずりぶし・だしこんぶ	40 15 20 15 20 15 20 15 5
しらあ白和え	とうふ きぬごしとうふ ちくわ にんじん ほうれんそう さけ・さとう しろみそ うすくちしょうゆ みりん ごま	20 20 10 15 10 10 10
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	たんぱくしつ	740kcal 30.9g
ししつ		25.7g

10月15日(火)

献立名	使用材料	
タコライス	きんしょうけんこうまい	80
(ご飯)	ぶたひきにく ぎゅうひきにく たまねぎ にんじん にんにく トマトかん・ケチャップ しろワイン・しお・こしょう ウスターソース・とんかつソース トウバンジャン・かたくりこ しょうゆ・オリーブオイル	40 20 25 15
(キャベツ)	キャベツ	45
(じゃがいも)	じゃがいも あげあぶら	35
もすくのスープ	もすく にんじん しめじ チンゲンサイ ちゅうかスープのもと とりがらスープ・さけ しょうゆ・うすくちしょうゆ しお・こしょう ごま ゴマあぶら	8 10 5 15 10 10 15 10 10 10 10
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	たんぱくしつ	673kcal 26.0g
ししつ		24.0g

10月16日(水)

献立名	使用材料	
ぶた豚キムチ丼	きんしょうけんこうまい	90
(ご飯)	ぶたにく キムチ もやし にら 白ねぎ たまねぎ にんじん にんにく・しょうが しお・こしょう ごま しょうゆ ゴマあぶら さとう	40 40 40 10 5 40 10
(具)	ベーコン えのき しめじ チンゲンサイ たまねぎ とりがらスープ・コンソメ さけ・うすくちしょうゆ しお・こしょう かたくりこ・あぶら	10 10 10 15 15 10 10 10 10
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	たんぱくしつ	692kcal 26.7g
ししつ		22.9g

10月17日(木)

献立名	使用材料	
はんご飯	きんしょうけんこうまい	90
たかつき高槻うどん餃子	ぶたひきにく ゆでうどん キャベツ にら しょうが・にんにく さけ しょうゆ しお こしょう ゴマあぶら	60 30 50 10 10 10 10 10
(ぼんず)	ぼんず	
けんちん汁	とりにく とうふ ごぼう だいこん にんじん 青ねぎ さといも こんにゃく だしこんぶ けずりぶし しお・みりん しょうゆ・うすくちしょうゆ さけ・ゴマあぶら	10 25 10 25 10 4 10 10 10 10 10
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	たんぱくしつ	752kcal 32.2g
ししつ		24.8g

10月18日(金)

献立名	使用材料	
はんご飯	きんしょうけんこうまい	90
にくやさいた肉野菜炒め	ぶたにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら しょうが・にんにく しょうゆ さけ しお こしょう さとう あぶら	25 40 15 60 40 5
がんもどきとじゃがいものみそ汁	がんもどき じゃがいも たまねぎ しめじ 青ねぎ けずりぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ さけ みそ	20 30 20 10 4
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	たんぱくしつ	652kcal 26.9g
ししつ		18.9g

10月21日(月)

献立名	使用材料	
はんご飯	きんしょうけんこうまい	90
あつあ厚揚げと豚肉の味噌いた味噌炒め	ぶたにく しょうが あつあげ たまねぎ キャベツ にんじん あぶら さとう みそ しょうゆ さけ みりん	30 30 65 40 50 20
とろろ昆布のすまし汁	とりにく しめじ とろろこんぶ たまねぎ 青ねぎ けずりぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ さけ みりん しお	10 20 1 20 4
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	たんぱくしつ	840kcal 40.1g
ししつ		38.1g

10月22日(火)

献立名	使用材料	
はんご飯	きんしょうけんこうまい	90
ヤンニョムチキン	とりにく	90
(チキン)	しお・こしょう しょうゆ・さけ ゴマあぶら・あげあぶら かたくりこ	
(たれ)	ケチャップ・コチュジャン さとう・みりん さけ・ごま・にんにく	
キャベツのごま	キャベツ きゅうり しらす干し	40 20 2
じゃこサラダ	しお・うすくちしょうゆ ゴマあぶら・ごま	
もやしのスープ	ベーコン もやし しめじ にんじん にら ゴマあぶら・うすくちしょうゆ しお・こしょう ちゅうかスープのもと	10 25 10 10 8 10 10 10
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	たんぱくしつ	778kcal 32.0g
ししつ		30.6g

10月23日(水)

献立名	使用材料	
カレーうどん	うどん	220
(めん)		
(ルウ)	ぎゅうにく たまねぎ にんじん あぶらあげ 青ねぎ けずりぶし・だしこんぶ カレールウ しょうゆ・うすくちしょうゆ みりん・さけ しお あぶら かたくりこ	30 65 25 5 4 10 15 15 15 15 15
かわりきんぴら	ぶたにく ちくわ ごぼう にんじん ピーマン しらたき ごま・みりん しょうゆ・うすくちしょうゆ さとう・さけ ゴマあぶら けずりぶし・だしこんぶ カスタードワッフル 1こ	10 5 30 20 15 15 15 15 15 15
カスタードワッフル	カスタードワッフル 1こ	
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	たんぱくしつ	738kcal 27.8g
ししつ		28.1g

10月24日(木)

献立名	使用材料	量
こくとう 黒糖パン	こくとうパン	70
とりにく、やさい 鶏肉と野菜の	とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも ブロッコリー にんにく ケチャップ ウスターソース しょうゆ しろワイン さとう しお こしょう オリーブオイル	55 50 20 55 15
きのことハム のスープ	えのき にんじん エリンギ たまねぎ ハム しお こしょう コンソメ しょうゆ	10 10 10 25 10
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	704kcal	
たんぱくしつ	30.5g	
ししつ	24.9g	

10月25日(金)

献立名	使用材料	量
はん ご飯	きんしょうけんこうまい	90
だいこん に 大根のそぼろ煮	だいこん 青ねぎ にんじん ぶたひきにく がんとどき しょうが さけ さとう しょうゆ かたくりこ あぶら けずりぶし だしこんぶ	85 3 30 30 30 30
にんじんしりしり	にんじん ツナ とうもろこし あぶら さけ しょうゆ さとう みりん けずりぶし だしこんぶ	50 20 5 5
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	715kcal	
たんぱくしつ	27.6g	
ししつ	26.0g	

10月28日(月)

献立名	使用材料	量
はん ご飯	きんしょうけんこうまい	90
や ふうに すき焼き風煮	ぎゅうにく やきどうふ しらたき にんじん はくさい あぶら さとう しょうゆ しお みりん さけ	30 60 20 30 60
あ ごま和え	ほうれんそう もやし にんじん ごま さとう しょうゆ	25 45 10
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	647kcal	
たんぱくしつ	26.5g	
ししつ	20.4g	

10月29日(火)

献立名	使用材料	量
はん ご飯	きんしょうけんこうまい	90
しゃけ 鮭の	しゃけ しお・こしょう さけ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし あかみそ しろみそ さとう みりん しょうゆ あぶら	60 35 25 10 10 5
ちゃんちゃん焼き	ぶたにく とうふ あぶらあげ みすな にんじん うすくちしょうゆ さけ しお けずりぶし だしこんぶ	20 20 5 10 10
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	663kcal	
たんぱくしつ	35.9g	
ししつ	19.4g	

10月30日(水)

献立名	使用材料	量
あつあ 厚揚げそぼろ丼 (ご飯)	きんしょうけんこうまい	90
(具)	ぶたひきにく たまねぎ しめじ アスパラガス あつあげ しょうが・にんにく さけ しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと さとう しお・こしょう トウバンジャン ゴマあぶら	60 35 20 15 55
たま にら玉スープ	たまご たまねぎ にら しお・こしょう うすくちしょうゆ ゴマあぶら かたくりこ・ごま とりがらスープ ちゅうかスープのもと	20 35 10
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	868kcal	
たんぱくしつ	41.0g	
ししつ	42.7g	

10月31日(木)

献立名	使用材料	量
おさつパン	おさつパン	70
かぼちゃグラタン	れいとうかぼちゃ マカロニ たまねぎ とりにく マッシュルーム しお・こしょう バター ぎゅうにゅう はくりきこ チーズ コンソメ しょうゆ	50 20 40 20 5
かぶの	かぶ にんじん たまねぎ セロリ コンソメ しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう あぶら	10 40 15 20 5
アシドミルク	アシドミルク	180
エネルギー	762kcal	
たんぱくしつ	29.5g	
ししつ	24.7g	

小学部1・2・3年生はこの献立の7割の量、4・5・6年生は8割の量です。

献立は材料の都合により変更することがあります。

- ◆給食で使用しているエッグケアは卵不使用のマヨネーズです。
- ◆1つのメニューで配缶が分かれている場合は、()で表記しています。