

10月 学校給食予定献立表

大阪府立生野聴覚支援学校

| 日      | 献立名             |   | 赤の仲間<br>体をつくるもと   | 黄の仲間<br>エネルギーのもと                     | 緑の仲間<br>体の調子を整える                               | 調味料                                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|--------|-----------------|---|-------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------|
| 1<br>木 | 中華丼             | ○ | 豚肉, いか            | 金賞健康米, かたくり粉, ごま油                    | はくさい, たまねぎ, チンゲンツアイ, にんじん, たけのこ, ピーマン, しょうが    | 食塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 酒, 鳥がらだし, 水                        | 602                  |
|        | 中華風スープ          |   | シヨルダーベーコン, わかめ    | ごま油                                  | たまねぎ, にんじん, レタス, もやし, しょうが                     | 食塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 酒, 鳥がらだし, 水                        | 29. 6                |
|        |                 |   |                   |                                      |                                                |                                                        | 16. 8                |
| 2<br>金 | ご飯              | ○ |                   | 金賞健康米                                |                                                |                                                        | 586                  |
|        | 豚肉のうま煮          |   | 豚ばら, みそ           | こんにゃく, 三温糖                           | だいこん, にんじん, たけのこ, さやいんげん, 生しいたけ, しょうが          | こいくちしょうゆ, 酒, だし昆布                                      | 20. 0                |
|        | 小松菜の梅こぶあえ       |   | 塩昆布               | ごま                                   | こまつな, キャベツ, にんじん, ねり梅                          | みりん                                                    | 21. 0                |
| 5<br>月 | 飲むヨーグルト（アシドミルク） | ○ | ★ヨーグルト(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ) |                                      |                                                |                                                        | 721                  |
|        | さつまいものカレーライス    |   | 鶏肉                | 金賞健康米, 押麦, さつまいも, カレーの素, なたね油, かたくり粉 | たまねぎ, にんじん, れんこん, トマト, グリンピース, セロリ, しょうが, にんにく | 食塩, ワイン(赤), 鳥がらだし, 水                                   | 24. 5                |
|        | 切干大根のサラダ        |   | ツナ                | ごま, 三温糖                              | 切干しだいこん, キャベツ, きゅうり, にんじん                      | 食塩, 米酢, こいくちしょうゆ                                       | 10. 7                |
| 6<br>火 | 海鮮塩焼きそば         | ○ | いか, 貝柱, 豚ばら, 塩昆布  | 焼きそば麺(卵なし), なたね油, ごま油                | にんじん, たまねぎ, キャベツ, にら, 赤ピーマン, ピーマン, にんにく        | 食塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 鳥がらだし, 酒                           | 558                  |
|        | わかめスープ          |   | ソフト木綿, 糸かまぼこ, わかめ | ごま油                                  | にんじん, もやし, 青ねぎ                                 | 食塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 鳥がらだし, 水                           | 29. 7                |
|        |                 |   |                   |                                      |                                                |                                                        | 20. 4                |
| 7<br>水 | 食パン             | ○ |                   | ★食パン                                 |                                                |                                                        | 669                  |
|        | ポークビーンズ         |   | 大豆, 豚肉, ペーコン      | じゃがいも, 三温糖, なたね油                     | たまねぎ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, セロリ, にんにく, パセリ, トマト | 食塩, こしょう, トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース, ワイン(赤), 鳥がらだし, 水 | 28. 4                |
|        | カラフルサラダ         |   | ロースハム             | 三温糖                                  | にんじん, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン                       | 食塩, こしょう, 米酢                                           | 22. 0                |

※材料発注の都合により、献立を変更する場合があります。  
※表示しているエネルギー(kcal),たんぱく質(g),脂質(g)は小学部高学年の値です。幼稚部は0.6倍,小学部低学年0.7倍,中学部は1.2倍 となっています。

| 日          | 献立名              |   | 赤の仲間<br>体をつくるもと | 黄の仲間<br>エネルギーのもと                         | 緑の仲間<br>体の調子を整える                | 調味料                                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|------------|------------------|---|-----------------|------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|
| 8<br>木     | ご飯               | ○ |                 | 金賞健康米                                    |                                 |                                                          | 642                  |
|            | 鶏肉と平天の煮物         |   | 鶏肉モモ, ひらてん      | じゃがいも, 三温糖                               | たまねぎ, にんじん, たけのこ, さやいんげん, 生しいたけ | 酒, みりん, うすくちしょうゆ, こいくちしょうゆ, かつお昆布だし                      | 27.5                 |
|            | もやしと油揚げの酢の物      |   | 油揚げ             | ごま, 三温糖                                  | もやし, きゅうり, にんじん                 | 米酢, 食塩, うすくちしょうゆ                                         | 19.0                 |
| 9<br>金     | ご飯               | ○ |                 | 金賞健康米                                    |                                 |                                                          | 597                  |
|            | 鮭の幽庵焼き           |   | しろさけ            | 三温糖                                      | ゆず(果汁、生)                        | 食塩, 酒, こいくちしょうゆ, みりん                                     | 34.1                 |
|            | ひじきのあえもの         |   | 干ひじき, ロースハム     | 三温糖, ごま油                                 | キャベツ, にんじん, とうもろこし, むきえだまめ      | 米酢, 食塩, うすくちしょうゆ                                         | 14.6                 |
|            | すまし汁：千切り野菜       |   | 糸かまぼこ           | だいこん, にんじん, えのきたけ, たけのこ, ごぼう, 生しいたけ, みつば | 食塩, うすくちしょうゆ, 酒, みりん, かつお昆布だし   |                                                          |                      |
| 秋の味覚たっぷり献立 |                  |   |                 |                                          |                                 |                                                          |                      |
| 13<br>火    | 秋の香りご飯           | ○ | 鶏肉モモ, 油揚げ       | 金賞健康米, なたね油, さつまいも                       | にんじん, 生しいたけ, ぶなしめじ, グリンピース      | こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, 食塩, みりん                              | 686                  |
|            | れんこんのねりごまあえ      |   | ツナ              | ごま, ねりごま, 三温糖                            | れんこん, きゅうり, キャベツ, にんじん          | こいくちしょうゆ                                                 | 25.7                 |
|            | とうふのみそ汁          |   | ソフト木綿, わかめ, みそ  | じゃがいも                                    | たまねぎ, 青ねぎ                       | かつお昆布だし                                                  | 24.7                 |
| 14<br>水    | コッペパン            | ○ |                 | ★コッペパン(70g)                              |                                 |                                                          | 739                  |
|            | じゃがいものミートソースｸﾞﾗﾝ |   | 牛ひき肉            | じゃがいも, ★バター, 三温糖, パン粉                    | たまねぎ, にんじん, とうもろこし, グリンピース      | トマトピューレ, デミグラスソース, トマトケチャップ, 食塩, こしょう, とんかつソース, こいくちしょうゆ | 26.6                 |
|            | ポトフ              |   | ベーコン            | さといも, なたね油                               | たまねぎ, かぶ, にんじん, チンゲンツアイ, セロリ    | 食塩, こしょう, うすくちしょうゆ, ワイン(白), 鳥がらだし, 水                     | 29.1                 |
| 15<br>木    | ご飯               | ○ |                 | 金賞健康米                                    |                                 |                                                          | 647                  |
|            | さばの塩焼き           |   | さば              |                                          |                                 | 食塩, 酒                                                    | 31.4                 |
|            | チンゲン菜のごまあえ       |   | ツナ              | ごま, 三温糖                                  | チンゲンツアイ, はくさい, にんじん, ぶなしめじ      | こいくちしょうゆ                                                 | 24.4                 |
|            | じゃがたまのみそ汁        |   | みそ              | じゃがいも                                    | たまねぎ, 青ねぎ                       | みりん, かつお昆布だし                                             |                      |

| 日       | 献立名            |   | 赤の仲間<br>体をつくるもと | 黄の仲間<br>エネルギーのもと         | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                 | 調味料                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|---------|----------------|---|-----------------|--------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|
| 16<br>金 | みそラーメン         | ○ | 豚肉, みそ, 赤みそ     | 中華めん, なたね油               | にんにく, しょうが, はくさい, たまねぎ, にんじん, 青ねぎ, もやし, とうもろこし   | こいくちしょうゆ, 食塩, 酒, トウバンジャン, 鳥がらだし, 水    | 693                  |
|         | 揚げぎょうざ         |   |                 | 米白絞油                     |                                                  | ぎょうざ                                  | 32. 3<br>25. 7       |
| 19<br>月 | 豚丼             | ○ | 豚ばら             | 金賞健康米, 糸こんにゃく, 三温糖, なたね油 | たまねぎ, にんじん, 青ねぎ                                  | こいくちしょうゆ, みりん, 酒, かつおだし               | 616                  |
|         | わかめと揚げのみそ汁     |   | 油揚げ, わかめ, みそ    |                          | はくさい, たまねぎ, 青ねぎ                                  | かつお昆布だし                               | 21. 2<br>23. 6       |
| 20<br>火 | ご飯             | ○ |                 | 金賞健康米                    |                                                  |                                       | 630                  |
|         | さわらのみそマヨネーズ 焼き |   | さわら, みそ         | エッグケアマヨネーズ, 三温糖          | 青ねぎ                                              | 酒, 食塩, みりん                            | 30. 1                |
|         | キャベツの甘酢あえ      |   | わかめ             | 三温糖                      | キャベツ, きゅうり, にんじん                                 | 食塩, 米酢, うすくちしょうゆ                      | 23. 3                |
|         | すまし汁：とうふ       |   | ソフト木綿           |                          | はくさい, にんじん, えのきたけ, 青ねぎ                           | 食塩, うすくちしょうゆ, みりん, かつお昆布だし            |                      |
| 21<br>水 | さつまいもパン        | ○ |                 | ★さつまいもパン                 |                                                  |                                       | 739                  |
|         | ごぼうサラダ         |   | ツナ              | ごま, 三温糖                  | ごぼう, キャベツ, にんじん, きゅうり                            | 米酢, うすくちしょうゆ                          | 23. 4                |
|         | コーンスープ         |   | ★牛乳             | じゃがいも, かたくり粉, なたね油, バター  | たまねぎ, にんじん, とうもろこし (クリーム), とうもろこし, パセリ           | 食塩, こしょう, うすくちしょうゆ, ワイン (白), 鳥がらだし, 水 | 22. 4                |
|         | プリン            |   |                 |                          |                                                  | なめらかプリン                               |                      |
| 22<br>木 | ご飯             | ○ |                 | 金賞健康米                    |                                                  |                                       | 661                  |
|         | 鶏のからあげ         |   | 鶏肉              | かたくり粉, 米白絞油              | にんにく, しょうが                                       | 食塩, こしょう, 酒, こいくちしょうゆ                 | 33. 8                |
|         | ゆでキャベツ         |   |                 |                          | キャベツ                                             |                                       | 20. 5                |
|         | 春雨スープ：白菜       |   | 豚肉              | はるさめ, ごま油                | はくさい, にんじん, 青ねぎ                                  | 食塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 酒, 鳥がらだし, 水       |                      |
| 23<br>金 | ご飯             | ○ |                 | 金賞健康米                    |                                                  |                                       | 570                  |
|         | 豚肉と野菜の細切り炒め    |   | 豚肉              | 三温糖, なたね油, かたくり粉         | しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン | 酒, こいくちしょうゆ, オイスターソース, 食塩, こしょう, 水    | 25. 8                |
|         | にらと豆腐のスープ      |   | ソフト木綿, 糸かまぼこ    |                          | にら, にんじん, えのきたけ                                  | うすくちしょうゆ, 食塩, こしょう, 鳥がらだし, 水          | 15. 8                |

| 日       | 献立名             |   | 赤の仲間<br>体をつくるもと    | 黄の仲間<br>エネルギーのもと    | 緑の仲間<br>体の調子を整える                            | 調味料                                            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|---------|-----------------|---|--------------------|---------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|
| 26<br>月 | 豚キムチ丼           | ○ | 豚肉                 | 金賞健康米, ごま, ごま油, 三温糖 | キムチ, はくさい, もやし, にら, 白ねぎ, にんにく, しょうが         | 食塩, こしょう, こいくちしょうゆ                             | 608                  |
|         | 厚揚げのみそ汁         |   | 絹厚揚げ, みそ           |                     | こまつな, にんじん, だいこん, 青ねぎ                       | かつお昆布だし                                        | 28.9<br>20.7         |
| 27<br>火 | ご飯              | ○ |                    | 金賞健康米               |                                             |                                                | 525                  |
|         | たらの西京焼き         |   | まだら , 白みそ          | 三温糖                 |                                             | 酒, 食塩                                          | 29.9                 |
|         | 野菜のいそあえ         |   | きざみのり              | 三温糖                 | こまつな, もやし, にんじん                             | こいくちしょうゆ                                       | 11.0                 |
|         | すまし汁：きのこ        |   | 糸かまぼこ, ソフト木綿       |                     | ぶなしめじ, 生しいたけ, みつば                           | 食塩, うすくちしょうゆ, みりん, かつお昆布だし                     |                      |
| 28<br>水 | コッペパン           | ○ |                    | ★コッペパン (70g)        |                                             |                                                | 738                  |
|         | 鶏肉のバーベキュー風味     |   | 鶏肉モモ               | ★バター                | しょうが, にんにく, たまねぎ                            | 酒, 食塩, こしょう, ウスターソース, トマトケチャップ, こいくちしょうゆ, なたね油 | 31.9                 |
|         | さっぱりポテトサラダ      |   | ツナ                 | じゃがいも               | にんじん, とうもろこし, きゅうり, レモン(果汁)                 | うすくちしょうゆ                                       | 32.0                 |
|         | 野菜スープ：ベーコン      |   | ベーコン               |                     | たまねぎ, キャベツ, にんじん, セロリ, パセリ                  | うすくちしょうゆ, 食塩, こしょう, ワイン(白), 鳥がらだし, 水           |                      |
| 29<br>木 | ご飯              | ○ |                    | 金賞健康米               |                                             |                                                | 627                  |
|         | 関東煮             |   | 鶏肉モモ, 絹厚揚げ, 煮込みちくわ | じゃがいも, こんにゃく, 三温糖   | だいこん                                        | 酒, みりん, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, かつお昆布だし            | 24.3                 |
|         | 白菜とほうれん草のお浸し    |   |                    | 黒ごま, 三温糖            | はくさい, ほうれんそう, にんじん                          | こいくちしょうゆ, みりん                                  | 20.0                 |
| ハロウィン献立 |                 |   |                    |                     |                                             |                                                |                      |
| 30<br>金 | ピラフ             | ○ | ウィンナー              | 金賞健康米, ★バター, なたね油   | たまねぎ, にんじん, しょうが, とうもろこし, マッシュルーム, グリンピース   | 鳥がらだし, トマトピューレ, 酒, ウスターソース, こいくちしょうゆ           | 739                  |
|         | さやいんげんのガーリックソテー |   |                    | オリーブ油               | さやいんげん, にんじん, にんにく                          | 食塩, こしょう                                       | 22.6                 |
|         | かぼちゃのシチュー       |   | 鶏肉モモ, ★牛乳, ★生クリーム  | 薄力粉, ★バター           | かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, とうもろこし(クリーム), パセリ | 食塩, こしょう, ワイン(白), 鳥がらだし, 水                     | 27.0                 |
|         | パンプキンババロア       |   |                    |                     |                                             | パンプキンババロア                                      |                      |