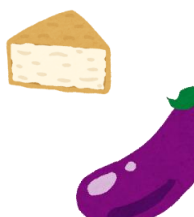




大阪府立泉南支援学校

[illegible]

8日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○	き	みどり	15日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○	き	みどり
エネルギー 701kcal	ちゅうかどん 中華丼 	せいはいくまい	95g	○	○		しょうゆ 醤油ラーメン 	ちゃんぽんめん	200g	○	○		
		ぶたにく	60g					くつつかないで	1.59				
たんぱく質 28.1g		りょうりしゅ	4.5g				みず 	みず	4.77g				
		おろしにんにく	1g	ぶたにく	60g								
脂質 21.0g		おろししょうが	1g				もやし 	もやし	20g			○	
		サラダあぶら	1g	キャベツ	23.08g								
		にんじん	20g				あつあ 厚揚げとなすの おろし和え 	カットあおねぎ	7.54g	○	○		
		たまねぎ	50g					しょうゆラーメンスープ	29.55g				
		キャベツ	40g					こいくちしょうゆ	3g				
		ピーマンスライス	11.46g					みりん	2g		○		
		きくらげ	1g		○			しお	0.3g				
		さとう	1g					かつおだし	1.91g				
		ちゅうかあじ	1g					ちゅうかあじ	1g				
		とりがらかん	2.87g					みず	229g				
		こいくちしょうゆ	4.07g					だいいこんおろし	7.54g				
		しお	0.8g					あつあげ	12.57g				
		かたくりこ	2.87g			○		にんじん	20g			○	
		ごまあぶら	1g		○			もやし	30g			○	
		みず	45g		○			たまねぎ	30g			○	
								なす	20.11g			○	
								サラダあぶら	1g		○	○	
								す	2g			○	
								さとう	3g		○	○	
								うすくちしょうゆ	5g				
								かつおこんぶだし	1g				
								しお	0.2g				
								みず	20g				
9日(金)	ジョア ごはん コロッケ 	ジョアブルーベリー	1ぼん	○			16日(金)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
エネルギー 626kcal	だいこん 大根とささみの うめあ 梅和え 	せいはいくまい	95g	○	○		さとり 酢鰯 	せいはいくまい	95g	○	○		
		とりにく	50g					とりにく	50g				
たんぱく質 18.9g		コロツケ	1こ				みそ汁 	りょうりしゅ	4.34g				
		あぶら	5g	サラダあぶら	1g								
脂質 11.1g		だいこん	40				しろ みそ汁 	おろしにんにく	1g				
		うすあげ	10g	おろししょうが	1g								
		ささみ	7.5g				なむル 	たまねぎ	60g				
		こいくちしょうゆ	1.5g					にんじん	30g				
		みりん	1g					れんこん	40.21g				
		かつおこんぶだし	0.5g					ピーマンスライス	12.57g				
		ばいにく	3g					さとう	6g		○		
								こいくちしょうゆ	6.4g				
								す	8g				
								トマトケチャップ	14.15g				
								ちゅうかあじ	2g				
								かたくりこ	3.77g		○		
								みず	50g				
								もやし	35g				
								にんじん	15g				
								きゅうり	20g				
								サラダあぶら	1g		○		
								す	2g				
								こいくちしょうゆ	6g		○		
								さとう	4g				
								いりごま	0.7g		○		
								みず	2g				
13日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			19日(月)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
エネルギー 842kcal	おさつパン スパイシーチキン 	おさつパン	1こ	○	○		にくだんご 肉団子カレー 	せいはいくまい	95g	○	○		
		とりにく	2こ					ボークチキンミートボール	58.84g				
たんぱく質 38.1g		りょうりしゅ	3.6g				まめ 豆サラダ 	りょうりしゅ	4.34g				
		しお	0.9g	おろしにんにく	1g								
脂質 33.1g		こしょう	0.08g					おろししょうが	1g				
		おろしにんにく	0.05g	サラダあぶら	1g			たまねぎ	50g		○		
		カレーこ	0.75g					にんじん	40g				
		オリーブオイル	1g					さつまいもらんざり	24.89g		○		
								こめこカレールー	13.58g				
								さとう	3g		○		
								こいくちしょうゆ	3				
								とんかつソース	0.45				
								とりがらかん	2.26				
								しお	0.45g				
								コンソメ(こむぎ・にゅうなし)	1g				
								コーンスターチ	2.26g		○		
								みず	100g				
14日(水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○									
エネルギー 736kcal	まーぼーはるさめどん 麻婆春雨丼 	せいはいくまい	95g	○	○		豆サラダ 	キャベツ	38.16g	○	○		
		とりひきにく	40g					ひじき	1g				
たんぱく質 26.1g		りょうりしゅ	4.25g					だいずみずに	6.79g				
		おろしにんにく	1g	むきえだまめ	4.53g								
脂質 17.3g		おろししょうが	1g					れんこん	11.22g				
		サラダあぶら	1g	ホールコーン	5.43g								
		トウバンジャン	0.31g					さとう	2.5g		○		
		テンメンジャン	11.31g					レモンかじゅう	0.75g				
		にんじん	30g					こいくちしょうゆ	2g				
		たまねぎ	50g					マヨネーズたまごふしょう	6g		○		
		むししいたけ	4.53g										
		さとう	2g										
		しお	0.3g										
		こしょう	0.05g										
		こいくちしょうゆ	5g										
		ちゅうかあじ	0.5g										
		はるさめ	13.58g										
		かたくりこ	4.53g										
		ごまあぶら	1g										
		みず	60g										



令和8年

10月給食予定献立表(後半)

大阪府立泉南支援学校



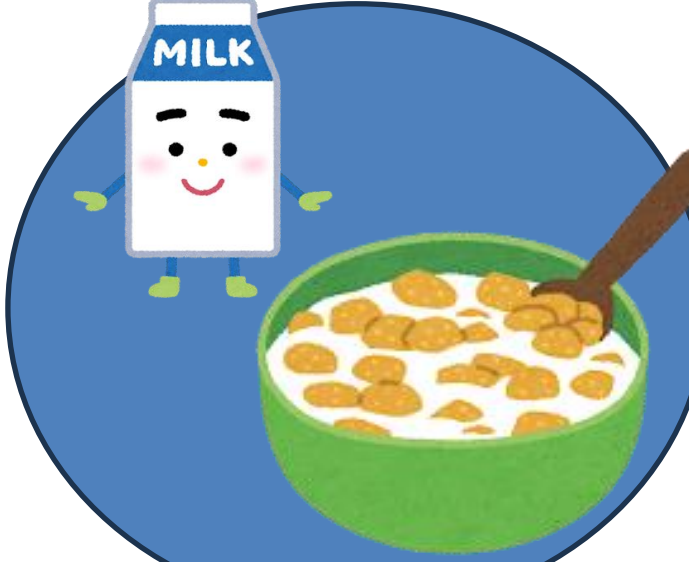
				あ	か	き	み	ど																	
				あ	か	き	み	ど																	
20日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					23日(金)	ジョア	ジョアマスカット	1ぼん	○												
	ごはん	せいはいくまい	95g		○					ごはん	せいはいくまい	95g		○											
	そぼろ肉じゃが	とりにく	60g		○		○	○		エネルギー 638kcal	とりにく 鶏のから揚げ	とりにく	2こ	○		○	○								
		りょうりしゅ	8.55g									おろししょうが	1.1g												
		サラダあぶら	1g									おろしにんにく	1.1g												
		にんじん	30g									しお	0.8g												
		じゃがいも	50g									こしょう	0.1g												
		いとこんにやく	33.24g									さとう	0.6g												
		たまねぎ	60g									りょうりしゅ	1.1g												
		むきえだまめ	4.53g									ちゅうかあじ	1g												
こいくちしょうゆ		8g	かたくりこ						17.8g																
みりん	2g	あぶら	10g	○		○	○																		
さとう	4g	カットわかめ	0.52g																						
しお	0.23g	にんじん	20g																						
かつおこんぶだし	1g	だいこん	30g																						
かたくりこ	1.13g	こまつなカット	20.37g																						
みず	40g	こいくちしょうゆ	2g																						
だいこん 大根のゆずの香和え	だいこん	50g							○	○	エネルギー 690kcal	とりにく 肉団子の煮物	ポークチキンミートボール	58.84g	○		○	○							
	にんじん	20g											だいこん	60g											
	さとう	4g											にんじん	30g											
	しお	0.3g		いたこんにやく	20.37g																				
	す	6g		れんこん	27.16g																				
	うすくちしょうゆ	0.2g		むししいたけ	6.79g																				
	ゆずかじゅう	0.28g		さやいんげん	8.78g																				
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		1ぼん	○														ごはん	せいはいくまい	95g		○		
	21日(水)	ごはん		せいはいくまい	95g	○							○	○					エネルギー 696kcal	とりにく 肉団子の煮物	ポークチキンミートボール	58.84g	○		○
ぶたにく 豚肉の生姜炒め		ぶたにく	60g	だいこん	60g																				
		しお	0.2g	にんじん	30g																				
		りょうりしゅ	8.7g	いたこんにやく	20.37g																				
		おろしにんにく	1g	れんこん	27.16g																				
		おろししょうが	2.83g	むししいたけ	6.79g																				
		サラダあぶら	1g	さやいんげん	8.78g																				
		たまねぎ	80g	こいくちしょうゆ	10g																				
		キャベツ	45g	さとう	5g																				
		にんじん	25g	みりん	7g																				
ピーマンスライス	13.58g	かつおだし	0.91g																						
みりん	1.5g	かたくりこ	0.5g																						
さとう	3g	みず	50g	○		○	○																		
こいくちしょうゆ	8g	ほうれん草の和え物	むしほうれんそう					29.42g																	
ちゅうかあじ	0.5g		もやし					35.1g																	
かたくりこ	0.71g		にんじん					13.17g																	
いりごま	2g		こいくちしょうゆ					3g																	
ごまあぶら	1g		みりん					1g																	
こまつなカット	35.08g		かつおこんぶだし					0.3g																	
だいこん	35g		みず					1.5g																	
カットわかめ	0.47g		27日(火)					ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○														
ごまあぶら	1g			コッペパン	コッペパン	1こ	○		○	○															
いりごま	1g	きのこハンバーグ			ポークチキンハンバーグ	1こ																			
こいくちしょうゆ	3g				カットしめじ	9.05g																			
みりん	1g				マッシュルーム	20g																			
かつおこんぶだし	0.3g				サラダあぶら	0.3g																			
みず	1.5g				デミグラスソース	2g																			
22日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう	1ぼん					○		○	○	エネルギー 763kcal	とりにく 鶏のから揚げ	ポークチキンハンバーグ	1こ	○		○	○			
	ごはん				せいはいくまい	95g											とりにく 肉団子の煮物	カットしめじ					9.05g		
	あつあげ 厚揚げのピリ辛炒め		あつあげ		37.7g	マッシュルーム												20g							
			なす	62.83g	サラダあぶら	0.3g																			
		にんじん	40g	デミグラスソース	2g																				
		たまねぎ	70g	トマトピューレ	16.25g																				
		はくさい(キムチづけ)	17.59g	さとう	0.5g																				
		サラダあぶら	1g	ウスターソース	10g																				
		りょうりしゅ	3g	あかワイン	1.7g																				
しお		0.4g	かたくりこ	0.5g																					
おろししょうが		1g	しお	0.2g																					
おろしにんにく	1g	こしょう	0.02g																						
トウバンジャン	0.34g	みず	13g	○		○	○																		
とりがらん	2.51g	コーンスープ	スイートコーン					36.21g																	
す	3g		ホールコーン					10.86g																	
さとう	3g		じゃがいも					16.29g																	
ごまあぶら	1.5g		むしほうれんそう					9.05g																	
こいくちしょうゆ	8g		マッシュルーム					9.47g																	
ちゅうかあじ	1g		シチューフレーク					13.58																	
かたくりこ	1g		しお					0.3																	
きゅうりの中華和え	きゅうり		40					みず	134g																
もやし	25		28日(水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○																		
ホールコーン	3.02g	ごはん		せいはいくまい	95g	○		○	○																
さとう	1.65g			まーぼーなす 麻婆茄子	ぶたひきにく					60g															
す	2.4g				りょうりしゅ					4.5g															
こいくちしょうゆ	3.6g				おろしにんにく					1g															
ごまあぶら	0.6g				おろししょうが					1g															
いりごま	1.13g				サラダあぶら					1g															
22日(木)					きゅうりの中華和え					きゅうり	40		まーぼーなす 麻婆茄子	ぶたひきにく	60g	○		○	○						
										もやし	25			りょうりしゅ	4.5g										
			ホールコーン							3.02g	おろしにんにく			1g											
		さとう	1.65g			おろししょうが	1g																		
		す	2.4g	サラダあぶら		1g																			
		こいくちしょうゆ	3.6g	トウバンジャン		0.35g																			
		ごまあぶら	0.6g	テンメンジャン		10.98g																			
		いりごま	1.13g	なす		58.84g																			
		23日(金)		きゅうりの中華和え		きゅうり	40		まーぼーなす 麻婆茄子	ぶたひきにく	60g			○						○	○				
						もやし	25			りょうりしゅ	4.5g														
ホールコーン	3.02g				おろしにんにく	1g																			
さとう	1.65g				おろししょうが	1g																			
す	2.4g				サラダあぶら	1g																			
こいくちしょうゆ	3.6g				トウバンジャン	0.35g																			
ごまあぶら	0.6g				テンメンジャン	10.98g																			
いりごま	1.13g				なす	58.84g																			
24日(土)					きゅうりの中華和え	きゅうり	40				まーぼーなす 麻婆茄子	ぶたひきにく	60g			○		○	○						
						もやし	25					りょうりしゅ	4.5g												
		ホールコーン	3.02g	おろしにんにく		1g																			
		さとう	1.65g	おろししょうが		1g																			
		す	2.4g	サラダあぶら		1g																			
		こいくちしょうゆ	3.6g	トウバンジャン		0.35g																			
		ごまあぶら	0.6g	テンメンジャン		10.98g																			
		いりごま	1.13g	なす		58.84g																			
		25日(日)		きゅうりの中華和え		きゅうり	40		まーぼーなす 麻婆茄子			ぶたひきにく	60g	○						○	○				
						もやし	25					りょうりしゅ	4.5g												
ホールコーン	3.02g				おろしにんにく	1g																			
さとう	1.65g				おろししょうが	1g																			
す	2.4g				サラダあぶら	1g																			
こいくちしょうゆ	3.6g				トウバンジャン	0.35g																			
ごまあぶら	0.6g				テンメンジャン	10.98g																			
いりごま	1.13g				なす	58.84g																			
26日(月)					きゅうりの中華和え	きゅうり	40				まーぼーなす 麻婆茄子	ぶたひきにく	60g			○		○	○						
						もやし	25					りょうりしゅ	4.5g												
		ホールコーン	3.02g	おろしにんにく		1g																			
		さとう	1.65g	おろししょうが		1g																			
		す	2.4g	サラダあぶら		1g																			
		こいくちしょうゆ	3.6g	トウバンジャン		0.35g																			
		ごまあぶら	0.6g	テンメンジャン		10.98g																			
		いりごま	1.13g	なす		58.84g																			
		27日(火)		きゅうりの中華和え		きゅうり	40		まーぼーなす 麻婆茄子			ぶたひきにく	60g	○						○	○				
						もやし	25					りょうりしゅ	4.5g												
ホールコーン	3.02g				おろしにんにく	1g																			
さとう	1.65g				おろししょうが	1g																			
す	2.4g				サラダあぶら	1g																			
こいくちしょうゆ	3.6g				トウバンジャン	0.35g																			
ごまあぶら	0.6g				テンメンジャン	10.98g																			
いりごま	1.13g				なす	58.84g																			
28日(水)					きゅうりの中華和え	きゅうり	40				まーぼーなす 麻婆茄子	ぶたひきにく	60g			○		○	○						
						もやし	25					りょうりしゅ	4.5g												
		ホールコーン	3.02g	おろしにんにく		1g																			
		さとう	1.65g	おろししょうが		1g																			
		す	2.4g	サラダあぶら		1g																			
		こいくちしょうゆ	3.6g	トウバンジャン		0.35g																			
		ごまあぶら	0.6g	テンメンジャン		10.98g																			
		いりごま	1.13g	なす		58.84g																			
		29日(木)		きゅうりの中華和え		きゅうり	40		まーぼーなす 麻婆茄子			ぶたひきにく	60g	○						○	○				
						もやし	25					りょうりしゅ	4.5g												
ホールコーン	3.02g				おろしにんにく	1g																			
さとう	1.65g				おろししょうが	1g																			
す	2.4g				サラダあぶら	1g																			
こいくちしょうゆ	3.6g				トウバンジャン	0.35g																			
ごまあぶら	0.6g				テンメンジャン	10.98g																			
いりごま	1.13g				なす	58.84g																			
30日(金)					きゅうりの中華和え	きゅうり	40				まーぼーなす 麻婆茄子	ぶたひきにく	60g			○		○	○						
						もやし	25					りょうりしゅ	4.5g												
		ホールコーン	3.02g	おろしにんにく		1g																			
		さとう	1.65g	おろししょうが		1g																			
		す	2.4g	サラダあぶら		1g																			
		こいくちしょうゆ	3.6g	トウバンジャン		0.35g																			
		ごまあぶら	0.6g	テンメンジャン		10.98g																			
		いりごま	1.13g	なす		58.84g																			
		31日(土)		きゅうりの中華和え		きゅうり	40		まーぼーなす 麻婆茄子			ぶたひきにく	60g	○						○	○				
						もやし	25					りょうりしゅ	4.5g												
ホールコーン	3.02g				おろしにんにく	1g																			
さとう	1.65g				おろししょうが	1g																			
す	2.4g				サラダあぶら	1g																			
こいくちしょうゆ	3.6g				トウバンジャン	0.35g																			
ごまあぶら	0.6g				テンメンジャン	10.98g																			
いりごま	1.13g				なす	58.84g																			
1日(日)					きゅうりの中華和え	きゅうり	40				まーぼーなす 麻婆茄子	ぶたひきにく	60g			○		○	○						
						もやし	25					りょうりしゅ	4.5g												
		ホールコーン	3.02g	おろしにんにく		1g																			
		さとう	1.65g	おろししょうが		1g																			
		す	2.4g	サラダあぶら		1g																			
		こいくちしょうゆ	3.6g	トウバンジャン		0.35g																			
		ごまあぶら	0.6g	テンメンジャン		10.98g																			
		いりごま	1.13g	なす		58.84g																			
		2日(月)		きゅうりの中華和え		きゅうり	40		まーぼーなす 麻婆茄子			ぶたひきにく	60g	○						○	○				
						もやし	25					りょうりしゅ	4.5g												
ホールコーン	3.02g				おろしにんにく	1g																			
さとう	1.65g				おろししょうが	1g																			
す	2.4g				サラダあぶら	1g																			
こいくちしょうゆ	3.6g				トウバンジャン	0.35g																			
ごまあぶら	0.6g				テンメンジャン	10.98g																			
いりごま	1.13g				なす	58.84g																			
3日(火)					きゅうりの中華和え	きゅうり	40				まーぼーなす 麻婆茄子	ぶたひきにく	60g			○		○	○						
						もやし	25					りょうりしゅ	4.5g												
		ホールコーン	3.02g	おろしにんにく		1g																			
		さとう	1.65g	おろししょうが		1g																			
		す	2.4g	サラダあぶら		1g																			
		こいくちしょうゆ	3.6g	トウバンジャン		0.35g																			
		ごまあぶら	0.6g	テンメンジャン		10.98g																			
		いりごま	1.13g	なす		58.84g																			
		4日(水)		きゅうりの中華和え		きゅうり	40		まーぼーなす 麻婆茄子			ぶたひきにく	60g	○						○	○				
						もやし	25					りょうりしゅ	4.5g												
ホールコーン	3.02g				おろしにんにく	1g																			
さとう	1.65g				おろししょうが	1g																			
す	2.4g				サラダあぶら	1g																			
こいくちしょうゆ	3.6g				トウバンジャン	0.35g																			
ごまあぶら	0.6g				テンメンジャン	10.98g																			
いりごま	1.13g				なす	58.84g																			
5日(木)					きゅうりの中華和え	きゅうり	40				まーぼーなす 麻婆茄子	ぶたひきにく	60g			○		○	○						
						もやし	25					りょうりしゅ	4.5g												
		ホールコーン	3.02g	おろしにんにく		1g																			
		さとう	1.65g	おろししょうが		1g																			
		す	2.4g	サラダあぶら		1g																			
		こいくちしょうゆ	3.6g	トウバンジャン		0.35g																			
		ごまあぶら	0.6g	テンメンジャン		10.98g																			
		いりごま	1.13g	なす		58.84g																			
		6日(金)		きゅうりの中華和え		きゅうり	40		まーぼーなす 麻婆茄子			ぶたひきにく	60g	○						○	○				
						もやし	25					りょうりしゅ	4.5g												
ホールコーン	3.02g				おろしにんにく	1g																			
さとう	1.65g				おろししょうが	1g																			
す	2.4g				サラダあぶら	1g																			
こいくちしょうゆ	3.6g				トウバンジャン	0.35g																			
ごまあぶら	0.6g				テンメンジャン	10.98g																			
いりごま	1.13g				なす	58.84g																			
7日(土)					きゅうりの中華和え	きゅうり	40				まーぼーなす 麻婆茄子	ぶたひきにく	60g			○		○	○						
						もやし	25					りょうりしゅ	4.5g												
		ホールコーン	3.02g	おろしにんにく		1g																			
		さとう	1.65g	おろししょうが		1g																			
		す	2.4g	サラダあぶら		1g																			
		こいくちしょうゆ	3.6g	トウバンジャン		0.35g																			
		ごまあぶら	0.6g	テンメンジャン		10.98g																			
		いりごま	1.13g	なす		58.84g																			
		8日(日)		きゅうりの中華和え		きゅうり	40		まーぼーなす 麻婆茄子			ぶたひきにく	60g	○						○	○				
						もやし	25					りょうりしゅ	4.5g												
ホールコーン	3.02g				おろしにんにく	1g																			
さとう																									

				あ	か	き	み	ど					あ	か	き	み	ど
29日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					30日(金)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				
	おやこどん 親子丼	せいはいくまい とりにく にんじん たまねぎ ちくわスライス むししいたけ ささがきごぼう カットあおねぎ えきらん りょうりしゅ みりん さとう うすくちしょうゆ しお かつおだし かつおこんぶだし みず	95g 45g 25g 70g 7.66g 5.1g 25g 10g 30.62g 1.5g 4g 4g 7g 0.56g 1.02g 1.12g 35g	○	○		○	○		ハヤシライス	せいはいくまい ぶたにく あかワイン おろしにんにく サラダあぶら たまねぎ マッシュルーム さとう トマトジュース デミグラスソース コンソメ(こむぎ・にゅうなし) ウスターソース はくりきこ みず	95g 60g 4.07g 1g 1g 80g 18.03g 4g 14.25g 52.23g 1g 6g 4.74g 40g	○	○		○	○
																	
エネルギー 672kcal たんぱく質 29.7g 脂質 15.0g	だいこん あ もの 大根の和え物	だいこん だいこんば むししいたけ しおこんぶ こいくちしょうゆ みりん す さとう みず	30g 5.1g 5.1g 0.52g 3.5g 4g 2g 1g 2g				○	○	エネルギー 774kcal たんぱく質 30.2g 脂質 23.7g	チョップドサラダ	だいこん にんじん キャベツ むきえだまめ あかピーマンスライス ホールコーン サラダあぶら しお す レモンかじゅう いりごま さとう かつおこんぶだし みず	20g 10g 20g 6.79g 6.79g 5.43g 3g 0.4g 2g 0.68g 1g 1g 1.5 5g				○	○
																	

朝ごはんをしっかり食べよう！！

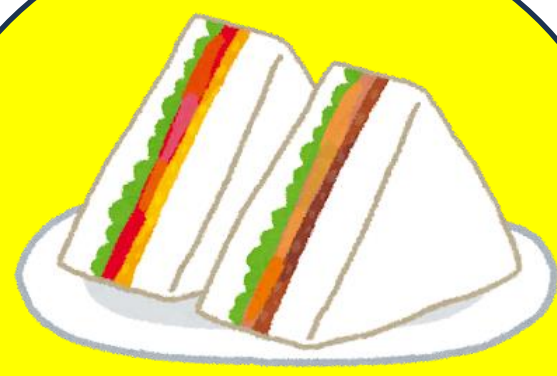
朝ごはんをしっかり食べないと、体も頭もなかなか目覚めてくれません。まずは食べることが大切！！

牛乳・乳製品を上手に取り入れて、カンタン朝ごはんをはじめよう！



シリアルに牛乳をかけて

パンにチーズをはさんで
サンドイッチに





フルーツをきってヨーグルト
とミックス



乳製品や牛乳を飲めない人は
ハムや卵などのたんぱく質をプラス
できるといいですね！！



朝は何も食べたくない！！…という人は
野菜ジュースやパンひとつなどでもいいので何かを
食べる習慣をつけるところから始めてみましょう！！

