

令和8年度 10月こんだてひょう

10月の給食月目標よくじ

食事のマナーまなーをし知ろう！

大阪府立枚方支援学校
枚支内第157号

10月1日(木)

10月2日(金)

10月5日(月)

10月6日(火)

10月7日(水)

10月8日(木)

献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ソースやきそば】 焼きそば用中華めん 豚モモ肉 まめプラスミート キャベツ にんじん 玉葱 もやし にら 菜種サラダ油 白こしょう 清酒 濃厚ソース ウスターソース (261/342/402kcal)	【秋の味覚ごはん】 金賞健康米 もち米 日本ぐり にんじん ぶなしめじ 干し椎茸 うすあげ うすくちしょうゆ 本みりん 清酒 上白糖 食塩 菜種サラダ油 (205/268/315kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ごはん】 精白米 (211/276/325kcal)
【かつお節(個包装)】 かつおぶし 1袋 (4kcal)	【鮭の幽庵焼き】 銀さけ 食塩 清酒 ゆず果汁 うすくちしょうゆ 本みりん 上白糖 かたくり粉 (112/147/173kcal)	【みそ炒め丼のあん】 豚モモ肉 しょうが にんにく キャベツ にんじん 玉葱 青ピーマン 干し椎茸 菜種サラダ油 清酒 上白糖 食塩 こいくちしょうゆ	【ししゃもフライ】 子持ちししゃもフライ 菜種白絞油 トマトケチャップ エッグケアマヨネーズ 濃厚ソース 上白糖 ワイン風調味料 (小3まで2尾121/小4から3尾182kcal)	【豚じゃが】 豚モモ肉 メークイン にんじん 玉葱 糸こんにゃく 菜種サラダ油 清酒 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん (125/164/193kcal)	【元気ハンバーグ】 豚ひき肉 鶏ひき肉 玉葱 にんじん 青ピーマン 豆乳クリーム パン粉(中目) まめプラスミート 食塩 白こしょう ナツメグパウダー 青ねぎ りんごピューレ ごま(いり) 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 (小3まで小101/小4から大202kcal)
【大根のスープ】 だいこん はくさい にんじん 絹ごしとうふ とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ (33/43/50kcal)	【厚揚げのみそ汁】 あつあ 絹厚揚げ キャベツ にんじん 玉葱 かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ (57/75/88kcal)	【わかめスープ】 ショルダーベーコン 乾燥わかめ 絹ごしとうふ にんじん だいこん とりがらスープ うすくちしょうゆ 本みりん 白こしょう 食塩 かたくり粉 ごま油 (38/50/59kcal)	【肉団子スープ】 にくだんごすーぶ 鉄腕ミートボール にんじん だいこん チンゲン菜 ぶなしめじ しょうが とりがらスープ 本みりん うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 かたくり粉 ごま油 (59/77/91kcal)	【切干大根のサラダ】 きりぼしだいこん 切干大根 キャベツ にんじん 大豆の華 エッグケアマヨネーズ りんご酢 うすくちしょうゆ 上白糖 白こしょう (34/44/52kcal)	【なすのみそ汁】 なす にんじん 玉葱 チンゲン菜 うすあげ かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ (46/60/71kcal)
【麩のラスク】 おつゆ麩 グラニュー糖 有塩バター (71/93/109kcal)		【アーモンドフィッシュ】 アーモンドフィッシュ 1袋 (24kcal)	【のり佃煮】 焼きのり 上白糖 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん (10/14/16kcal)	【味付けのり】 味付けのり 1袋 (9kcal)	
506/619/702	530/611/714	522/634/718	538/686/751	516/630/716	495/675/735

※エネルギーの表示は小学部1-3年/小学部4-6年/中学部・高等部の順になっています。

10月9日(金)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月19日(月)
献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量
ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】
牛乳 1本 (137kcal)	牛乳 1本 (137kcal)	牛乳 1本 (137kcal)	牛乳 1本 (137kcal)	牛乳 1本 (137kcal)	牛乳 1本 (137kcal)
こくとうばん 【黒糖パン】	けんこうまい 【ごはん(健康米)】	けんこうまい 【ごはん(健康米)】	けんこうまい 【ごはん(健康米)】	しょくぱん 【食パン】	けんこうまい 【ごはん(健康米)】
黒糖/パン 1個 (小3まで小205kcal/小4から大308kcal)	金賞健康米 (211/276/325kcal)	金賞健康米 (211/276/325kcal)	金賞健康米 (211/276/325kcal)	食パン 1個 (小3まで小184kcal/小4から大276kcal)	金賞健康米 (211/276/325kcal)
たんどりーちきんとぽてと 【タンドリーチキンとポテト】	とりのかぼすあげ 【鶏のかぼす揚げ】	さばのしおや 【さばの塩焼き】	ぶた 【豚そぼろ】	ちきんはーぶや 【チキンのハーブ焼き】	ぶたにくはるさめいた 【豚肉の春雨炒め】
鶏モモ肉	鶏モモ肉	さば	豚ひき肉	鶏モモ肉	春雨カット
食塩	清酒	レモン果汁	まめプラスミート	食塩	豚モモ肉
玉葱	かたくり粉	清酒	しょうが	にんにく	しょうが
にんにく	米粉パウダー	食塩	玉葱	しょうが	にんじん
しょうが	菜種白絞油	(小6まで小179/中1から大238kcal)	上白糖	白こしょう	玉葱
ヨーグルト(全脂無糖)	こいくちしょうゆ	【こふさいも】	こいくちしょうゆ	バジルみじん切り	にら
トマトピューレ	本みりん		清酒	パセリチップ	ごま油
カレー粉	上白糖		菜種サラダ油	ワイン風調味料	食塩
メークイン	かぼす果汁	食塩	(53/69/81kcal)	(小3まで1個96/小4から2個191kcal)	白こしょう
(103/134/158kcal)	(小3まで2個186/小4から3個279kcal)	(16/20/24kcal)	【じゃがいももち】	いもばたーに 【さつま芋のバター煮】	清酒
むぎいこんそめすーぶ 【麦入りコンソメスープ】	かぼちゃしる 【南瓜のみそ汁】	だいこんしる 【大根のみそ汁】	メークイン	さつまいも	上白糖
おおむぎ(押麦)	西洋かぼちゃ	だいこん	シュレッドチーズ	牛乳	はちみつ
ショルダーベーコン	うすあげ	にんじん	かたくり粉	有塩バター	赤だしみそ
にんじん	にんじん	玉葱	薄力粉(バイオレット)	上白糖	コチュジャン
玉葱	玉葱	うすあげ	菜種白絞油	食塩	こいくちしょうゆ
キャベツ	チンゲン菜	つきこんにゃく	中ざら糖	(44/58/68kcal)	ごま(いり)
セロリー	かつお宗田節(だし用)	乾燥わかめ	本みりん	きゃべつすーぶ 【キャベツスープ】	ちゅうかすーぶ 【中華スープ】
とりがらスープ	こんぶ(だし用)	かつお宗田節(だし用)	こいくちしょうゆ	酵母入りウィンナー	絹厚揚げ
食塩	麦みそ	こんぶ(だし用)	かたくり粉	キャベツ	もやし
白こしょう		麦みそ	(小3まで小88/小4から大175kcal)	にんじん	にんじん
本みりん	(58/76/89kcal)	(46/60/71kcal)	はるさめすーぶ 【春雨スープ】	玉葱	玉葱
うすくちしょうゆ	こまつな 【小松菜ふりかけ】	あじっ 【味付けのり】	ショルダーベーコン	セロリー	はくさい
(35/46/54kcal)	大豆の華	味付けのり	春雨カット	とりがらスープ	とりがらスープ
【ぶどうゼリー】	ちりめん	1袋(9kcal)	にんじん	食塩	うすくちしょうゆ
ぶどうゼリー	ごま(いり)		だいこん	白こしょう	白こしょう
1個(51kcal)	こまつな		もやし	本みりん	食塩
	ごま油		チンゲン菜	うすくちしょうゆ	本みりん
	清酒		とりがらスープ	(44/57/67kcal)	かたくり粉
	塩こんぶ		うすくちしょうゆ		ごま油
	本みりん		白こしょう		(53/69/81kcal)
	上白糖		食塩		
	こいくちしょうゆ		本みりん		
	(25/33/39kcal)		かたくり粉		
			ごま油		
			(38/49/58kcal)		
531/676/708	617/801/869	598/681/804	527/706/776	505/719/739	526/645/735

※エネルギーの表示は小学部1-3年/小学部4-6年/中学部・高等部の順になっています。

10月20日(火)

10月21日(水)

10月22日(木)

10月23日(火)

献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【きのこスパゲティ】 カットスパゲティ ショルダーベーコン 鶏モモ肉 キャベツ 玉葱 にんにく マッシュルーム水煮 ぶなしめじ エリンギ にんにく 菜種サラダ油 ワイン風調味料 食塩 白こしょう とりがらスープ 有塩バター うすくちしょうゆ (240/314/369kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal) 【鶏の香味焼き】 鶏モモ肉 にんにく しょうが 玉葱 清酒 食塩 白こしょう (小3まで1個97kcal/小4から2個194kcal) 【さつまいものみそ汁】 さつまいも うすあげ にんにく 玉葱 こまつな かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ (70/91/107kcal) 【大豆ふりかけ】 大豆の華 上干ちりめん ごま(いり) 菜種サラダ油 清酒 塩こんぶ 本みりん 上白糖 こいくちしょうゆ (23/30/35kcal)	【うずまきパン】 バターうずまきパン 1個 (小3まで小1193kcal/小4から大289kcal) 【白身魚のプロバンス風】 白糸だら 白こしょう かたくり粉 米粉パウダー 菜種白絞油 玉葱 にんにく オリーブ油 カットトマト水煮 ワイン風調味料 上白糖 食塩 ウスターソース パセリチップ 1切 (142kcal) 【ポトフ】 酵母入りウィンナー にんにく 玉葱 セロリー キャベツ メークイン とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん (92/121/142kcal) 【クレープ(いちご)】 フレンズクレープ(いちご) 1個 (92kcal) フランスの献立
【レタススープ】 酵母入りウィンナー レタス メークイン にんにく 玉葱 とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ かたくり粉 (47/61/72kcal)	【トマトドーナツ】 絹ごしとうふ ホットケーキミックス トマトピューレ 粉糖 菜種白絞油 1個 (125kcal)	
549/637/703	538/728/798	656/781/802

給食で

世界を巡ろう!

フランス

「白身魚のプロバンス風」

プロバンスとはフランスにある場所の名前で、オリーブなどの栽培が盛んな場所です。

プロバンス風とはにんにく、トマト、オリーブ油などを使った料理法のことです。

「ポトフ」

フランスの家庭料理の一つで、鍋に塊のままの肉や、野菜類に香辛料を入れて長時間煮込んだものです。

献立名／材料／栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん】 精白米 (211/276/325kcal)
【豚肉の野菜炒め】 豚モモ肉 しょうが にんにく 赤ピーマン にんにく 玉葱 キャベツ 菜種サラダ油 食塩 白こしょう 清酒 上白糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 (90/118/139kcal)
【にらのかきたま汁】 たまご にんにく にら 玉葱 こんぶ(だし用) かつお宗田節(だし用) うすくちしょうゆ 食塩 本みりん かたくり粉 (49/64/75kcal)
【味付けのり】 味付けのり 1袋 (9kcal)
496/604/685

※エネルギーの表示は小学部1-3年/小学部4-6年/中学部・高等部の順になっています。

10月26日(月)

10月27日(火)

10月28日(水)

10月29日(木)

10月30日(金)

献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量	献立名／材料／栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん】 精白米 (211/276/325kcal)	【食パン】 食パン 1個 (小3まで小184kcal/小4から大276kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (211/276/325kcal)
【さばのキムチ煮】 さば にんにく しょうが 白ねぎ 白菜キムチ りんご酢 中ざら糖 清酒 こいくちしょうゆ こんぶ(だし用) 1切 (218kcal)	【ヒレカツ】 豚ひれ 清酒 白こしょう 薄力粉(バイオレット) パン粉(細目) 菜種白絞油 濃厚ソース ウスターソース トマトケチャップ こいくちしょうゆ 本みりん 中ざら糖 (小3まで1個118/小4から235kcal)	【手作りルウのひき肉のカレー】 豚ひき肉 しょうが ワイン風調味料 玉葱 ソテーオニオン にんにく なす まめプラスミート トマトピューレ 焙煎小麦粉 有塩バター 菜種サラダ油 カレー粉 コリアンダーシードパウダー 食塩 白こしょう ウスターソース とりがらスープ 白いんげん豆ピューレ りんごピューレ 脱脂粉乳 (162/212/249kcal)	【かてめしの具】 ごぼう にんじん 干すいき(乾) 刻み昆布(日高昆布) 高野豆腐 極刻み うすあげ 菜種サラダ油 こいくちしょうゆ 中ざら糖 清酒 食塩 (23/36/42kcal)
【五目汁】 だいこん にんじん 玉葱 だけのこ水煮 干し椎茸 つきこんにゃく うすあげ しょうが かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 食塩 うすくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 (45/59/69kcal)	【キャベツソテー】 キャベツ オリーブ油 食塩 白こしょう (8/10/12kcal)	【ジャーマンポテト】 じゃーまんぽてと ショルダーベーコン メークイン 玉葱 スイートコーン水煮 食塩 白こしょう オリーブ油 (38/50/59kcal)	【鶏の山椒焼き】 とり さんしょうや 鶏モモ肉 しょうが 清酒 食塩 こいくちしょうゆ 本みりん 粉さんしょう (小3まで1個99/小4から2個197kcal)
【りんごヨーグルト】 りんごヨーグルト 1個 (48kcal)	【コンソメスープ】 こんそめすーぶ 酵母入りウィンナー メークイン にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 セロリー とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん うすくちしょうゆ (48/63/74kcal)		【豆腐のみそ汁】 とうふ しる 乾燥わかめ 絹ごしとうふ だいこん 玉葱 にんじん かつお宗田節(だし用) こんぶ(だし用) 麦みそ (44/58/68kcal)
659/738/797	495/721/734	548/675/770	519/704/769

日本の 郷土料理を 知ろう -埼玉県-

「かてめし」
埼玉県の秩父地方
の郷土料理です。
ごはんの量を増や
すための具を、
秩父では「かて」
ということから
「かてめし」と言
うそうです。
ずいきや高野豆腐
など具だくさんの
混ぜご飯です。



献立名／材料／栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【黒糖パン】 黒糖パン 1個 (小3まで小205kcal/小4から大308kcal)
【ミートビーンズ】 蒸し大豆 豚ひき肉 しょうが にんにく メークイン にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 まめプラスミート 白いんげん豆ピューレ 菜種サラダ油 トマトピューレ トマトケチャップ 脱脂粉乳 とりがらスープ ワイン風調味料 白こしょう 食塩 上白糖 (139/182/214kcal)
【寒天マヨサラダ】 かんてんまよさらだ ぷるぷる寒天 にんじん スイートコーン水煮 キャベツ もやし エッグケアマヨネーズ レモン果汁 上白糖 菜種サラダ油 食塩 白こしょう ワイン風調味料 うすくちしょうゆ (49/64/75kcal)
【パンブキンパバロア】 ぱんぶきんぱばろ パンブキンパバロア 1個 (38kcal)
568/729/772

埼玉県の献立

※エネルギーの表示は小学部1-3年/小学部4-6年/中学部・高等部の順になっています。