



10月 こんだてひょう

校内発第 216 号
令和8年9月28日

大阪府立富田林支援学校（給食室）

日	主食 しゅしよく	牛乳	おかず	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
1木	チュモツパ風ごはん	○	トックスープ あき 秋のフルーツポンチ	こめ あぶら トック ぶどうゼリー なしゼリー	ツナ のり たまご とりにく ぎゅうにゅう	はくさいキムチ たくあん もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ みかん ようなし	620 kcal	チュモツパは、韓国で食べられている丸いおにぎりです。今日はツナやたくあん、キムチをごはんにまぜて、チュモツパ風のまぜご飯にしました。
2金	ナポリタン	○	かぼちゃのホットサラダ	スパゲッティ あぶら さとう マヨネーズ	ぶたにく ベーコン ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン トマト かぼちゃ えだまめ	610 kcal	ナポリタンは、スパゲッティをケチャップなどで味付けした日本生まれの料理です。豚肉やベーコン、たまねぎ、ピーマンなどたくさんのお具材が入っています。
5月	肉みそひじき丼	○	しらたきサラダ すまし汁	こめ さとう かたくりこ しらたき あぶら ごま か	ぶたにく とりにく ひじき みそ かまぼこ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん にんじん きくらげ きゅうり だいこん <u>みずな</u>	623 kcal	ひじきは煮物で食べることが多いですが、今日は豚肉や鶏肉、野菜と一緒にいためて肉みそ味にしました。甘辛い肉みそとごはんの相性はバツグンです。
6火	ごはん	○	チンジャオロースー わかめスープ おさつバター	こめ あぶら かたくりこ さつまいも さとう	ぶたにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	にんにく ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ はねぎ	669 kcal	チンジャオロースーは、細切りにした肉とピーマンなどを炒めて作る中華料理です。デザートのおさつバターには、豆乳からできたバターを使っています。
7水	鶏ごぼうごはん	○	白菜の煮浸し とうにゅうとんじろ 豆乳豚汁	こめ じゃがいも	とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん はくさい <u>こまつな</u> だいこん はねぎ	586 kcal	ごぼうは食物繊維が豊富で、お腹の調子をよくしてくれます。かみごたえがあるので、かむことを意識してみましよう。よく噛んで食べると満腹を感じやすくなり、食べ過ぎを防ぎます。
8木	ごはん	○	さんまのすだちおろしがけ ひじきの煮物 さつまいものみそ汁	こめ かたくりこ あぶら さとう さつまいも	さんま だいず あぶらあげ ひじき とうふ みそ ぎゅうにゅう	すだち だいこん にんじん たまねぎ はねぎ	771 kcal	秋に美味しい食べ物といえばさんま。今日は、大根おろしとすだちを合わせてさっぱり食べられるようにしました。秋の味覚を楽しみましょう。
9金	オリーブパン	○	なすのミートグラタン コンソメスープ	オリーブパン マカロニ	ぶたにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	なす にんにく たまねぎ キャベツ にんじん しめじ	633 kcal	ナスのミートグラタンは、ナスが苦手な人にもぜひチャレンジしてもらいたいメニューです。やわらかいナスとミートソース、コクのあるチーズがマッチしておいしいですよ。
13火	高野豆腐の そぼろ丼	○	ビーフンスープ	こめ さとう かたくりこ ビーフン あぶら	こうやどうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん だいこん チンゲンサイ ねぎ	589 kcal	高野豆腐は、豆腐を凍らせ乾燥させてつくる保存食です。だしや調味料をよく吸っておいしくなります。
14水	ごはん	○	鱈のフレーク焼き きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	こめ あぶら さとう ごま げんまいフレーク	さわら あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ごぼう にんじん えのきたけ はくさい <u>こまつな</u>	630 kcal	鱈のフレーク焼きは、鱈にしょうがやにんにくで下味をつけ、玄米フレークをまぶして焼いています。
15木	ごはん	○	ちくわの磯辺あげ もやしの塩昆布和え 豚バラ大根スープ	こめ こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり しおこんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	もやし <u>こまつな</u> にんじん だいこん ほししいたけ しょうが ねぎ	641 kcal	ちくわの磯辺あげは、衣に青のりをまぜて揚げています。青のりの香りを楽しみながら食べましょう。ちくわは和歌山県の蒲鉾屋さんが作ったものです。
16金	コッパン	○	かぼちゃのクリームシチュー ツナサラダ ブルーベリージャム	コッパン あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう ツナ	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし ブルーベリージャム	668 kcal	かぼちゃなどの色の濃い野菜には目の健康に役立つ栄養素が含まれます。少し肌寒くなってきた今の季節にぴったりなクリームシチューでいただきます。



地産地消

みなみかわちさんしよくざい
南河内産食材

しよくざいめい かせん
食材名に下線があるものが南河内産です

きゅうり(富田林市)



こまつな みずな かなんちよう
小松菜、水菜(河南町)





10月 こんだてひょう



日	主食 しゅしよく	牛乳	おかず	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
19月	キムチ親子丼 おやこどん	○	たぬき汁 じる	こめ さとう かたくりこ こんにやく あぶら	とりにく たまご さつまあげ あぶらあげ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさいキムチ しょうが だいこん はねぎ	630 kcal	キムチ親子丼は、 おやこどん 昨年中学部2年生が取り組んだ「給食コンテスト」で生まれたアイデアメニューです。甘い親子丼にキムチのピリ辛がアクセントになっています。
20火	ごはん	○	とりじゃが なすのおかか和え ふりかけ	こめ じゃがいも しらたき さとう	とりにく ツナ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん なす <u>きゅうり</u> ゆず	616 kcal	肉じゃがには牛肉や豚肉を使うことが多いですが今日は鶏肉を使った「とりじゃが」です。じゃがいもやたまねぎに鶏肉のうま味がしみ込んだ、ほっとする味わいです。
21水	ごはん	○	チキンカツ ボイルキャベツ きのこ汁 じる	こめ こむぎこ あぶら さといも げんまいフレーク	とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ しめじ えのきたけ まいたけ にんじん ねぎ	710 kcal	チキンカツは、給食室で1枚1枚衣をつけて500個以上もつくります。サクサクのカツとキャベツと一緒に食べるとおいしいですよ。
22木	カレーうどん	○	ツナとじゃがいもの煮物 ヨーグルト	うどん かたくりこ じゃがいも さとう	ぶたにく あぶらあげ ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん	622 kcal	カレーうどんは、かつおのだしを効かせたおだしにカレー粉とカレールウを入れて風味を出しています。豚肉や野菜も入れて煮込むことでさらにコクが出ておいしくなります。
23金	大豆とじゃこの まぜごはん だいず	○	さつまいものレモン煮 肉団子と野菜のスープ にくだんご やさい	こめ あぶら さとう さつまいも	だいず ちりめんじゃこ にくだんご ぎゅうにゅう	レモン にんじん だいこん もやし ねぎ <u>こまつな</u>	636 kcal	今日のまぜご飯は、大豆とちりめんじゃこを油でさっと揚げ、甘辛く煮て、ごはんにまぜます。豆が苦手な人にもぜひ食べてもらいたいメニューです。
26月	ごはん	○	鶏の照り焼き 小松菜のごま炒め 豆腐とわかめのみそ汁 とうふ	こめ さとう かたくりこ あぶら ごま	とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ <u>こまつな</u> れんこん にんじん だいこん	608 kcal	小松菜は、河南町で水耕栽培されたものを届けてもらいます。10月16日は、「世界食料デー」でした。食べ物のふるさとを知り、感謝して大切にいただきたいですね。
27火	五目ずし ごもく	○	ひじきとがんもの煮物 かきたま汁 じる	こめ さとう ごま あぶら かたくりこ	とりにく がんもどき ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ	611 kcal	「五目」という言葉には、いろいろな具材が入っているという意味があります。今日の五目ずしには、鶏ひき肉、ごぼう、にんじんが入っています。
28水	ごはん	○	さばのみそ煮 キャベツのごま和え けんちん汁 じる	こめ さとう ごま さといも こんにやく	さば みそ とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん だいこん ごぼう はねぎ	617 kcal	さばのみそ煮は、生姜を効かせた甘辛いみそ味でごはんが進みます。さばの脂肪には、血液をサラサラにして病気を予防する働きがあります。
29木	ごはん	○	厚揚げのそぼろ煮 海藻サラダ きゅうりの佃煮 あつあ	こめ じゃがいも さとう	ぶたにく あつあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい とうもろこし レモン <u>きゅうり</u> しょうが	616 kcal	富田林産のきゅうりを使って、ごはんが進む佃煮を作ります。本来は夏に旬を迎えるきゅうりですが、富田林では秋にも地元産のきゅうりを味わうことができます。
ハロウィン メニュー								
30金	ハッシュドポーク		むらさきキャベツのサラダ ハロウィンデザート アシドミルク	こめ あぶら さとう ハロウィンカラーゼリー	ぶたにく ハム アシドミルク	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん むらさきキャベツ とうもろこし ゆず	687 kcal	10月31日はハロウィンです。今日は、紫キャベツを使ったサラダと、ハロウィンカラーのデザートを取り入れました。給食でもハロウィン気分を楽しんでください。

※献立は材料などの都合により変更することがあります。ご了承ください。
※マヨネーズは、卵不使用のエッグケアマヨネーズを使用しています。



みなみかわちさんしよくざい 南河内産食材
しよくざいめい かせん 食材名に下線があるものが南河内産です
みなみかわちさん



きゅうり(富田林市)、小松菜(河南町)



世界食料デー

