



9月のこんだて(前半)



藤 支 発 514号
令和 8年 9月 1日
大阪府立藤井寺支援学校
校 長 古 川 綾 子

石川県の
郷土料理

日・曜日	主食 (黄色)	牛乳 (赤)	デザート等	おかず	血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー 小学部 中高等部 (kcal)
2・水				なつやさいかレー	ぶたひき肉	米、油	たまねぎ、かぼちゃ、トマト、ズッキーニ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、りんごペースト、トマト缶	とりがら、カレー粉、赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、アレルゲンフリーカレーフレーク	690
				だいこんレモンサラダ	チキンハム	オリーブ油	だいこん、きゅうり、にんじん、レモン汁	砂糖、塩、酢、しょうゆ	828
3・木				ぶたキャベツのマヨしょうゆいため	ぶた肉	エッグケアマヨネーズ、油	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しめじ、にんじん	酒、しょうゆ	535
				オクラともずくのおすまし	もずく	じゃがいも	オクラ、ねぎ	しょうゆ、塩、みりん、かつおごんぶだし	642
4・金				とりのじぶに	とり肉、ふ	かたくり粉	たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、だけのこ	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、かつおごんぶだし	576
				めったじる	ぶた肉、みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、はくさい	かつおごんぶだし、しょうゆ	691
7・月				チンゲンサイのオイスターいため	ぶた肉、あつあげ	ごま油	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、だけのこ、しょうが、にんにく	かき油、塩、しょうゆ	540
				とりにくとはくさいのスープ	とり肉	ごま油	はくさい、もやし、干しいたけ、にんじん、しょうが	とりがら、酒、塩、こしょう、しょうゆ	648
8・火				ひじきごはん	ひじき、あぶらあげ	米	にんじん	みりん、しょうゆ、ごんぶ	590
				かぼちゃのそぼろあんかけ	とりひき肉	油、かたくり粉	かぼちゃ、玉ねぎ、しょうが、さやいんげん	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、かつおごんぶだし	708
				レタスのみそしる	とうふ、みそ		レタス、にんじん、えのきたけ	かつおごんぶだし	
9・水				とりそぼろちらし	とりひき肉、高野どうふ	米	にんじん、ごぼう、きゅうり、干しいたけ、みつば	酒、砂糖、酢、しょうゆ、かつおごんぶだし	566
				ビーフンのおすまし	ぶた肉	ビーフン	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん	みりん、塩、しょうゆ、かつおごんぶだし	679
10・木				なすトマチーズやき	ぶた肉、チーズ	オリーブ油	なす、トマト、たまねぎ、ピーマン	塩、こしょう、ウスターソース、しょうゆ	545
				ポトフ	とり肉	じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、セロリ	とりがら、白ワイン、塩、しょうゆ、こしょう	654
11・金				さばのみそに	さば、みそ		しょうが、白ねぎ	酒、みりん、砂糖、しょうゆ	576
				キャベツのごまあえ		ごま	キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん、かつおだし	691
				だいこんのおすまし	とうふ、油あげ	じゃがいも	だいこん、にんじん	しょうゆ、塩、かつおごんぶだし、みりん	
14・月				マーボーなす	ぶたミンチ、みそ、あつあげ	かたくり粉、ごま油、油	なす、玉ねぎ、しょうが、にんにく、にら	とりがら、酒、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう、トウバンジャン	583
				ちんげんさいのちゅうかスープ	ほぐしかまぼこ	ごま油	ちんげんさい、にんじん、もやし	とりがら、酒、塩、しょうゆ、こしょう	700

※物資購入の都合により献立が変更になることもあります、ご了承ください。

秋が旬の食材

秋は「実りの秋」と呼ばれることもあり、さば、さんま、さつまいも、さといも、にんじん、れんこん、きのこ、りんご、ぶどうなど、旬の食材がたくさんあります。旬の食材は、味が濃く、栄養価も高いです。旬の食材を食べてたくさんの秋を感じてみましょう。