

令和8年度

10月 こんだまびよう



摂支内第 3-6 号

大阪府立摂津支援学校（給食室）

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)		10月9日(金)		10月13日(火)	
献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料
はんご飯	金賞健康米	はんご飯	金賞健康米	はんご飯	金賞健康米	はんご飯	金賞健康米	はんご飯 タコライス (ライス)	金賞健康米	うずまきパン	うずまきパン	こんさいまはん 根菜混ぜご飯	金賞健康米	はんご飯	金賞健康米
ぶりかけ	いろいろやさい	とりにく あつあ 鶏肉と厚揚げの	鶏肉モモ(皮付き) しょうが 厚揚げ 玉葱 キャベツ にんじん なたね油 三温糖 みそ 濃口醤油 酒 本みりん	ぶた 豚じゃが	豚肉モモ にんじん 玉葱 じゃがいも しらたき 冷凍いんげん 酒 本みりん 三温糖 濃口醤油 なたね油 削節 出し昆布 水	とり からあ 鶏の唐揚げ	鶏肉モモ(皮付き) しょうが にんにく 濃口醤油 食塩 酒 ごま油 かたくり粉 揚げ油	(具)	豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 にんじん にんにく トマト缶(カット) トマトケチャップ 白ワイン 食塩 黒こしょう ウスターソース とんかつソース トウバンジャン 濃口醤油 オリーブ油 かたくり粉	ハニージンジャー ポークステーキ	豚ロース(脂身付き) 食塩 黒こしょう しょうが 玉葱 三温糖 濃口醤油 はちみつ 酒 本みりん かたくり粉 水	カミカミ こんだて 献立	ささがきごぼう にんじん れんこん たけのこ水煮 まいたけ 冷凍いんげん 出し昆布 削節 水 濃口醤油 薄口醤油 三温糖 本みりん 食塩 酒 ごま油	にやさいいた 肉野菜炒め	豚肉モモ 玉葱 にんじん キャベツ りょくとうもやし にら しょうが にんにく 濃口醤油 酒 食塩 黒こしょう 三温糖 なたね油
ちくわの いそべあ 磯部揚げ	ちくわ 天ぷら粉 あおさ粉 水 揚げ油	みそいた 味噌炒め													
こまつな 小松菜の おかか和え	りょくとうもやし こまつな 濃口醤油 糸かつお	もやしのスープ	ベーコン りょくとうもやし ぶなしめじ にら ごま油 中華スープの素 鶏がらスープ 薄口醤油 食塩 黒こしょう 水	ほうれん草の しらあ 白和え	木綿豆腐 絹ごし豆腐 ちくわ にんじん ほうれんそう 酒 三温糖 白みそ 薄口醤油 本みりん 白ごま	ちんげんさい 青梗菜と きのこのスープ	ベーコン えのきだけ ぶなしめじ チンゲンツァイ 玉葱 鶏がらスープ 中華スープの素 薄口醤油 食塩 黒こしょう 水 ごま油	(キャベツ)	キャベツ	かいそう 海藻ツナサラダ	ほしひじき 生わかめ キャベツ にんじん ツナ 薄口醤油 米酢 ごま油 三温糖	さば みそに 鯖の味噌煮	骨なしさば みそ しょうが 三温糖 酒 本みりん 削節 出し昆布 水	とうふ こまつな 豆腐と小松菜の みそしる 味噌汁	油揚げ 木綿豆腐 玉葱 こまつな えのきだけ みそ 出し昆布 削節 水
とんじる 豚汁	豚肉モモ さといも(冷凍) ささがきごぼう だいこん にんじん つきこんにゃく 木綿豆腐 青ねぎ 削節 出し昆布 薄口醤油 酒 みそ なたね油 水														
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	の 飲むヨーグルト	アシドミルク	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱくしつ ししつ	707 kcal 28.8 g 20.3 g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	825 kcal 36.3 g 38.5 g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	768 kcal 27.7 g 19.4 g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	790 kcal 30.4 g 26.8 g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	670 kcal 27.4 g 23.3 g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	752 kcal 33 g 31.8 g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	725 kcal 36.2 g 28.6 g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	662 kcal 29.1 g 21.9 g

10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)		10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)	
献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料
ぎゅうどん 牛丼 (ご飯) (具) 	金賞健康米 和牛モモ 玉葱 しらたき 濃口醤油 三温糖 本みりん 酒 なたね油 水 削節 出し昆布	まる 丸パン チキンクリーム シチュー 	丸パン 鶏肉モモ(皮付き) じゃがいも にんじん 玉葱 冷凍ブロッコリー マッシュルーム(水煮) なたね油 有塩バター 食塩 黒こしょう シチューミクス 牛乳 水	はん ご飯 まーぼー 麻婆なす 	金賞健康米 豚ひき肉 にんじん 玉葱 白ねぎ なす 水 みそ しょうが にんにく 三温糖 濃口醤油 酒 中華スープの素 ごま油 トウバンジャン かたくり粉	キムチ チャーハン 	金賞健康米 豚肉モモ 酒 はくさいキムチ 玉葱 青ねぎ ごま油 濃口醤油 中華スープの素 コチュジャン トウバンジャン 三温糖 食塩 黒こしょう	しょく 食パン チョコスプレッド さけ 鮭のポテサラ焼き 	食パン チョコスプレッド 骨なしトラウト 白ワイン じゃがいも にんじん 玉葱 とうもろこし缶 エッグケア ビザ用チーズ 有塩バター 食塩 黒こしょう パセリ(乾)	しっぽくうどん (うどん) (具) かがわけん 香川県 のりょうり の料理 	うどん(冷凍) 豚肉モモ さといも(冷凍) にんじん だいこん ささがきごぼう 青ねぎ 油揚げ なたね油 濃口醤油 薄口醤油 食塩 本みりん 酒 削節 出し昆布 水	はん ご飯 とりにく 鶏肉の こまみそ焼き みずな 水菜とじゃこの わふう 和風サラダ のっぺい汁 	金賞健康米 鶏肉モモ(皮付き) みそ 濃口醤油 三温糖 本みりん すりごま だいこん みずな しらす干し 青じそドレッシング 豚肉モモ だいこん にんじん さといも(冷凍) ささがきごぼう 厚揚げ 青ねぎ しょうが 出し昆布 削節 薄口醤油 濃口醤油 食塩 酒 本みりん 水 かたくり粉 なたね油	はん ご飯 あじつけ 味付のり ぶた 豚バラ大根 	金賞健康米 味付のり 豚肉ばら 豚肉モモ だいこん にんじん しょうが 青ねぎ 酒 本みりん 三温糖 濃口醤油 削節 出し昆布 なたね油 水 じゃがいも キャベツ ツナ にんじん 三温糖 食塩 濃口醤油 米酢 ごま油
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ジュース	白ぶどう&ほうれん草	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱくしつ ししつ	678 kcal 26.8 g 21.7 g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	719 kcal 22.2 g 18.2 g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	716 kcal 23.1 g 26.9 g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	625 kcal 26.1 g 22.2 g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	825 kcal 37.4 g 35.5 g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	636 kcal 25.7 g 22.2 g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	802 kcal 37.4 g 25.5 g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	731 kcal 26.8 g 28.4 g

小学部1・2・3年生はこの献立の7割の量、4・5・6年生は8割の量です。献立は材料の都合により変更することがあります。

- ◆給食で使用しているエッグケアは卵不使用のマヨネーズです。
- ◆1つのメニューで配缶が分かれている場合は、()で表記しています。

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	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料
はんご飯 ブルコギ	金賞健康米 和牛モモ にんじん りょくとうもやし 玉葱 にら ぶなしめじ にんにく 酒 三温糖 濃口醤油 焼肉のたれ コチュジャン 食塩 黒こしょう 白ごま ごま油 かたくり粉	はんご飯 ぶりの香味揚げ (ソース) 白ねぎ らっきょう(甘酢漬) にんにく しょうが 濃口醤油 米酢 三温糖 はちみつ ごま油 白ごま	金賞健康米 骨なしぶり しょうが 酒 濃口醤油 かたくり粉 揚げ油 白ねぎ らっきょう(甘酢漬) にんにく しょうが 濃口醤油 米酢 三温糖 はちみつ ごま油 白ごま	みそラーメン (ラーメン) (具) 豚肉モモ にんじん りょくとうもやし キャベツ とうもろこし缶 にら しょうが にんにく 酒 濃口醤油 中華スープの素 みそ 白みそ 食塩 黒こしょう ごま油 トウバンジャン 水	ラーメン 豚肉モモ にんじん りょくとうもやし キャベツ とうもろこし缶 にら しょうが にんにく 酒 濃口醤油 中華スープの素 みそ 白みそ 食塩 黒こしょう ごま油 トウバンジャン 水	こくとう 黒糖パン マーマレード チキン ブロッコリー サラダ きのこ ハムのスープ	黒糖パン 鶏肉モモ(皮付き) 玉葱 にんにく 白ワイン マーマレード 濃口醤油 黒こしょう 冷凍ブロッコリー にんじん 米酢 食塩 黒こしょう 三温糖 なたね油 えのきだけ エリンギ 玉葱 ローズハム 食塩 黒こしょう 鶏がらスープ チキンコンソメ 濃口醤油 水	ハヤシライス (ライス) (ルウ) むらさき 紫キャベツ入り フレンチサラダ かぼちゃプリン ハロウィン こんだて 献立	金賞健康米 和牛モモ 玉葱 にんじん にんにく マッシュルーム(水煮) なたね油 米粉ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース 米粉デミグラスソース 赤ワイン 水 レッドキャベツ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし缶 なたね油 米酢 食塩 三温糖 黒こしょう かぼちゃプリン
はるさめ 春雨スープ ぎゅうにゅう 牛乳	豚ひき肉 玉葱 チンゲンツァイ はるさめ 食塩 黒こしょう 濃口醤油 薄口醤油 しょうが ごま油 鶏がらスープ 中華スープの素 酒 水	じる さつま汁 さつま汁	豚肉モモ さつまいも だいこん にんじん 厚揚げ 青ねぎ みそ 削節 出し昆布 水	じゃがバター じゃがいも 有塩バター 濃口醤油 本みりん 三温糖 食塩 黒こしょう 水	じゃがいも 有塩バター 濃口醤油 本みりん 三温糖 食塩 黒こしょう 水	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
エネルギー たんぱくしつ ししつ	673 kcal 25.6 g 21.4 g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	815 kcal 30.5 g 25.4 g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	616 kcal 28.5 g 20 g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	773 kcal 37.4 g 28.9 g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	846 kcal 24.6 g 31.7 g



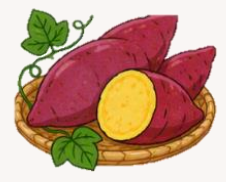
あき

秋

おいしい食べ物を味わおう！



さつまいも



食物せんいがたくさん入っていて、おなかの調子をととのえます。じっくり火を通して、より甘みが強くなります。



☆クイズ☆

さつまいもは、どこで育つでしょう？

① 土のなか ② 木のうえ ③ 水のなか

クイズのこたえ：①土のなか

れんこん



秋から冬にかけておいしくなる野菜です。れんこんのあなは、空気をとおして、大きく育つためにあいています。



☆クイズ☆

れんこんのあなはいくつあるでしょう？

① 1こ ② 5こ～10こ ③ 20こより多い

クイズのこたえ：② 5こ～10こ

きのこやごぼうも、秋に

おいしく食べられる「旬」の食べ物です。

給食でも、秋の食べ物を楽しみましょう！



小学部1・2・3年生はこの献立の7割の量、4・5・6年生は8割の量です。 献立は材料の都合により変更することがあります。

- ◆給食で使用しているエッグケアは卵不使用のマヨネーズです。
- ◆1つのメニューで配缶が分かれている場合は、()で表記しています。