



吹支内第3-6号

令和8年9月28日

大阪府立吹田支援学校

10月の こんだて

表上: 10/1～10/7 表下:10/8～10/16

裏上:10/19～10/23 裏下:10/26～10/30 まで

記載しています。

だんだんと秋らしい季節になってきました。元気に活動

するためには、毎日の食事がとても大切です。給食には、

体をつくるために必要な栄養がたくさん入っています。

苦手なものも一口チャレンジしながら、おいしく楽しく

食べて、元気にすごしましょうね♪

※休校や材料搬入業者の事情等により、
献立や食材の変更が生じる場合があります。

※乳製品は★のマークをつけています。

※栄養価 中学部高等部のエネルギー量を記載して
います。中学部高等部が1に対して、小学部低学年
が約7割、小学部高学年は約8割です。

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)	
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ごはん】		【栗ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【ポークカレー】	
金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米	
【ふりかけ（のりかつお）】		もち米		【鶏肉の中華焼き】	【豚キムチ】			豚もも肉	
やさしいふりかけ（のりかつお）		くり				豚もも肉		米油	
【じぶ煮】		塩				ごぼう		にんにく	
鶏もも肉		【鶏肉のごまみそ焼き】				にんじん		玉葱	
鶏むね肉（皮付き）		鶏もも肉				しょうが		じゃがいも	
だいこん		みそ		こいくちしょうゆ		はくさい(キムチ漬け)		カレー粉	
さといも		こいくちしょうゆ		料理酒		玉葱		にんじん	
あつあげ		さとう		みりん		もやし		S&Bカレーフレーク（アレルギーフリー）	
しめじ		さとう		ごま油		にら		ハウスカレーフレーク（アレルギーフリー）	
こまつな		みりん		米粉		さとう		チキンコンソメ	
かつお昆布だし		白ごま		発芽玄米フレーク		こいくちしょうゆ		ウスターソース	
だし昆布		【とうふのすまし汁】		米油		料理酒		トマトピューレ	
削り節		玉葱		【さつまいものみそ汁】		みりん		こいくちしょうゆ	
うすくちしょうゆ		だいこん		さつまいも		ごま油		濃厚ソース	
こいくちしょうゆ		とうふ		とうふ		白ごま		赤ワイン	
さとう		わかめ		玉葱		【和風サラダ】		【ブロッコリーサラダ】	
さとう		みずな		わかめ		糸かまぼこ		ブロッコリー	
料理酒		かつお昆布だし		こまつな			キャベツ	にんじん	
みりん		だし昆布		かつお昆布だし			にんじん	玉葱	
塩		削り節		だし昆布			わかめ	ホールコーン（冷凍）	
かたくり粉		うすくちしょうゆ		削り節			白ごま	醸造酢	
【きゅうりの酢の物】		みりん		みそ			こいくちしょうゆ	塩	
キャベツ							醸造酢	こしょう	
きゅうり							みりん	ノンエッグマヨネーズ	
ちりめんじゃこ							米油		
わかめ									
塩									
醸造酢									
さとう									
みりん									
うすくちしょうゆ									
705kcal		742kcal		669kcal		671kcal		759kcal	

10月8日(木)			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)		
【牛乳】 ぎゅうにゅう			【牛乳】 ぎゅうにゅう			【牛乳】 ぎゅうにゅう			【飲むヨーグルト】 の			【牛乳】 ぎゅうにゅう			【牛乳】 ぎゅうにゅう		
	★牛乳			★牛乳			★牛乳			★コアコアのむヨーグルト			★牛乳			★牛乳	
【ごはん】			【ごはん】			【ごはん】			【チリコンカンライス】			【ごはん】			【ごはん】		
	金賞健康米			金賞健康米			金賞健康米			金賞健康米			金賞健康米			金賞健康米	
【中華風野菜炒め】 ちゅうかふうやさいいた			【ハニージンジャーチキンステーキ】			【ちくわのカレー揚げ】 あ				牛ミンチ肉		【ポークチャップ】			【手ごねハンバーグ】 て		
	豚もも肉		鶏もも肉		焼きちくわ	豚ミンチ肉		金賞健康米		オリーブ油	豚もも肉		豚ミンチ肉				
	玉葱		塩		カレー粉	にんにく		玉葱		玉葱							
	あつあげ		こしょう		米粉	にんにく		にんじん		しめじ							
	にんじん		米粉		米揚げ油	マッシュルーム(水煮缶詰)		米油		さとう							
	キャベツ		しょうが		【ごま酢和え】 すあ	大豆(水煮)		赤ワイン		とうふ							
	もやし		玉葱			中華スープの素		トマトケチャップ		じゃがいも							
	にら		さとう			塩		トマトケチャップ		塩							
	しょうが		こいくちしょうゆ		キャベツ	赤ワイン		ウスターソース		塩	みりん		【ハンバーグソース】				
	にんにく		はちみつ		にんじん	中華スープの素		塩		かたくり粉	【ごぼうサラダ】						
	オイスターソース		料理酒		さんどまめ(冷凍)	こしょう		みりん	赤ワイン								
	こいくちしょうゆ		みりん		ちりめんじゃこ	トマト缶詰(ダイス)		かたくり粉		トマトケチャップ							
	料理酒		かたくり粉		醸造酢	こいくちしょうゆ		パセリ			濃厚ソース						
	塩		【白菜と春雨のスープ】 はくさい はるさめ		料理酒	みりん		【ごぼうサラダ】	ごぼう								
	こしょう				さとう	チリパウダー				れんこん(水煮)							
さとう	白ごま	パセリ		にんじん													
ごま油					コーンスターチ		むきえだまめ(冷凍)	【ベーコンと白菜のスープ煮】 はくさい に									
【にんじんレモン風味】 ふうみ				鶏ミンチ肉	【きのこ汁】 じる				【ポトフ】				塩		ベーコン		
	鶏ささみ肉	ほうれんそう			玉葱		ウインナー		ごぼう	玉葱							
	にんじん	とうふ			あつあげ		れんこん(水煮)	にんじん	にんじん								
	玉葱	にんじん			えのきたけ		にんじん	じゃがいも	玉葱								
	さんどまめ(冷凍)	干し椎茸			しめじ		にんじん	じゃがいも	醸造酢								
	米油	はくさい			エリンギ		にんじん	だいこん	米油								
	塩	塩			まいたけ		にんじん	ブロッコリー	ノンエッグマヨネーズ								
	こしょう	こしょう			かつお昆布だし		にんじん	チキンコンソメ									
	レモン汁	うすくちしょうゆ			だし昆布		にんじん	塩									
	醸造酢	料理酒			削り節		にんじん	こしょう									
	さとう	みりん			うすくちしょうゆ		みりん	うすくちしょうゆ									
		とりがらだし			みりん			料理酒									
		とりガラ			料理酒			塩									
		かたくり粉			塩												

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)	
【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		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ごはん】		【ごはん】		【マーボー ^{どん} 丼】		【ごはん】		【秋 ^{あき} の香 ^{かお} りごはん】	
金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米	
【鶏肉 ^{とり} の唐揚げ ^{からあげ} 】		【鶏 ^{とり} じゃが】		豚ミンチ肉		【鶏肉 ^{とり} のバーベキューソース】		だし昆布	
鶏もも肉		鶏もも肉		鶏ミンチ肉				鶏むね肉（皮付き）	
にんにく		鶏むね肉（皮付き）		にんにく		鶏もも肉		干し椎茸	
しょうが		米油		しょうが		塩		まいたけ	
こいくちしょうゆ		糸こんにゃく		米油		料理酒		にんじん	
塩		じゃがいも		とうふ（冷凍）		にんにく		くり	
料理酒		玉葱		玉葱		しょうが		うす揚げ	
ごま油		にんじん		なす		トマトケチャップ		うすくちしょうゆ	
かたくり粉		さんどまめ（冷凍）		青ねぎ		こいくちしょうゆ		さとう	
米揚げ油		かつお昆布だし		赤みそ		濃厚ソース		料理酒	
【とうふ ^{だんご} 団子 ^{しる} のたっぷりみそ汁】		だし昆布		赤だしみそ		さとう		みりん	
豚ミンチ肉		削り節		チキンコンソメ		醸造酢		塩	
とうふ		うすくちしょうゆ		こいくちしょうゆ		【コンソメスープ】		【豚肉 ^{ぶた} のしょうが ^や 焼き】	
塩		こいくちしょうゆ		さとう					
だいこん		さとう		料理酒		じゃがいも		豚もも肉	
にんじん		さとう		みりん		にんじん		玉葱	
キャベツ		料理酒		トウバンジャン		玉葱		しょうが	
じゃがいも		みりん		ごま油		ベーコン		料理酒	
【ツナサラダ】		【小松菜 ^{こまつな} ともやしのナムル】		かたくり粉		ホールコーン（冷凍）		こいくちしょうゆ	
うす揚げ		ツナフレーク				パセリ		さとう	
青ねぎ		キャベツ		こまつな		チキンコンソメ		みりん	
かつお昆布だし		にんじん		もやし		塩		【ほうれん草 ^{そう} の白 ^{しらあ} 和え】	
だし昆布		わかめ		にんじん		こしょう		ほうれんそう	
削り節		白ごま		うす揚げ		【手作 ^{てつく} りいちごミルクプリン】		にんじん	
みそ		こいくちしょうゆ		こいくちしょうゆ		★牛乳		干し椎茸	
		醸造酢		さとう		いちごジャム		かつお昆布だし	
		みりん		みりん		上白糖		こいくちしょうゆ	
		米油		ごま油		ルカンテンウルトラ		料理酒	
				白ごま				とうふ	
								白みそ	
								さとう	
								みりん	
								白ごま	
860kcal		695kcal		753kcal		761kcal		740kcal	

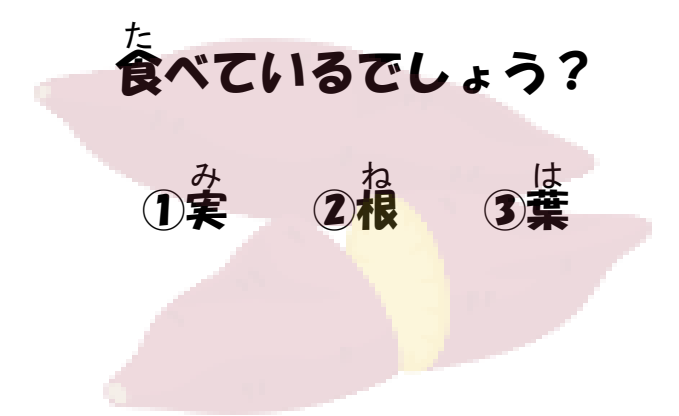
10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)			
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【野菜ジュース】			
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		きになる野菜 白ぶどう&ほうれん草			
【ごはん】		【ごはん】		【中華丼】		【ごはん】		【ハヤシライス】			
金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米			
【だいずシチュー】		【さばの味噌煮】		豚もも肉 焼きちくわ いか短冊 はくさい 玉葱 たけのこ（水煮） にんじん 干し椎茸 チンゲン菜 しょうが 米油 こしょう 中華スープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 さとう オイスターソース ごま油 かたくり粉		【たらフライ&オーロラソース】		牛もも肉			
鶏もも肉 鶏むね肉（皮付き） 大豆（水煮） じゃがいも にんじん 玉葱 ブロッコリー 米油 チキンコンソメ 白ワイン アレルギーフリーシチューフレーク		さば しょうが みそ さとう 料理酒 みりん かつお昆布だし だし昆布				たら 塩 こしょう かたくり粉 米揚げ油 ノンエッグマヨネーズ トマトケチャップ ウスターソース		にんにく			
								米油			
								玉葱			
								にんじん			
								じゃがいも			
								マッシュルーム(水煮缶詰)			
								グリーンピース(冷凍)			
								チキンコンソメ			
								S&Bハヤシフレーク（アレルギーフリー）			
				トマトピューレ							
【青菜とコーンのサラダ】		【昆布和え】		ベーコン 玉葱 にんじん じゃがいも マッシュルーム(水煮缶詰) パセリ トマトピューレ チキンコンソメ 塩 こしょう 赤ワイン みりん		トマトケチャップ					
ほうれんそう ホールコーン（冷凍） 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ		キャベツ きゅうり 塩昆布 こいくちしょうゆ みりん ごま油 塩				ウスターソース					
						こいくちしょうゆ					
						みりん					
						赤ワイン					
						塩					
						こしょう					
						【野菜のすまし汁】		【カントリーサラダ】			
						だいこん 玉葱 にんじん わかめ 青ねぎ かつお昆布だし だし昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 料理酒		きゅうり キャベツ だいこん にんじん 醸造酢 レモン汁 こしょう 塩 さとう 米油		きゅうり	
										キャベツ	
				だいこん							
にんじん											
醸造酢											
レモン汁											
こしょう											
塩											
さとう											
米油											
				【かぼちゃの手作り蒸しケーキ】		【ぶどうゼリー】					
781kcal		692kcal				ぶどうゼリー					
781kcal		692kcal		731kcal		907kcal		755kcal			

ハロウィン献立

創立記念お祝い献立



問題：さつまいもは、植物のどこの部分を食べているでしょう？



答え：②根
さつまいもは、土の中で育つ根の一部が大きくなったものです。秋に収穫の時期を迎え、甘みが増えておいしくなります。
焼きいもや大学いもなど、いろいろな料理で楽しめる秋の味覚です。

