

令和8年度		9月こんだてひょう		大阪府立岸和田支援学校				
日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	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	ちょうみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
2 (水)	 チキンカレー	 のむ ヨーグルト	チキンカレー	あぶら じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ	カレールー ガラだし ソース ワイン	654 23.7 14.6
			コールスロー (ごまドレッシング)	ごまドレッシング	ハム	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり		
3 (木)	 うずまきばん (りんごジャム)	 ぎゅうにゅう	とりにくのしおこうじやき		とりにく		しおこうじ しお さけ	626 38.6 20.8
			やさいのチャウダー	コーンスターチ	ウインナー ぎゅうにゅう	チンゲンサイ たまねぎ にんじん とうもろこし	ガラだし ワイン しお こしょう コンソメ	
			りんごジャム	りんごジャム				
4 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゅつ	あつあげときのこのみそに	さとう あぶら	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ こまつな	かつおだし さけ しょうゆ みりん	603 27.6 18.7
			やきかぼちゃ			かぼちゃ	しお	
7 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ちゅうかふうにくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん	かうだし ちしょうゆ オイスターソース みりん	628 24.8 15.6
			はるさめのあえもの	はるさめ さとう ごまあぶら		キャベツ にんじん	す しょうゆ	
8 (火)	 ぎょくごはん	 ぎゅうにゅう	ざっこくごはん	ざっこく				620 30.7 17.0
			さわらのやさいあんかけ	かたくりこ	さわら	ほうれんそう はくさい ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが	かつおだし しょうゆ みりん	
			とうふとさといものみそしる	さといも	とうふ みそ わかめ	えのき こまつな ねぎ	かつおだし さけ	
9 (水)	 ぶたにくの やながわふう どんぶり	 ぎゅうにゅう	ぶたにくのやながわふう どんぶり	さとう かたくりこ	ぶたにく たまご	ごぼう たまねぎ ほししいたけ にんじん	かつおだし みりん しお しょうゆ	599 28.1 17.8
			とうふとえのきのみそしる		とうふ わかめ みそ	えのき こまつな ねぎ	かつおだし さけ	
10 (木)	 はちみつパン (はんりょう)	 ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタン	あぶら スパゲティ	ベーコン	ピーマン たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム	ワイン ケチャップ ピューレ コンソメ しお	551 22.8 16.5
			ポトフ		ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー	かうだし さけ しお	
			プリン(卵・乳・大豆不使用)			プリン(卵・乳・大豆不使用)		
11 (金)	 マーボーどうふ どんぶり	 ぎゅうにゅう	マーボーどうふどんぶり	ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	トウバンジャン しょうゆ オイスター ちゅうかだし さけ	622 30.0 19.8
			ちゅうかごもくスープ	はるさめ かたくりこ	とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい	かうだし しょうゆ さけ しお	
14 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ぎゅうにくの やきにくのタレいため	あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ピーマン きピーマン にんにく	やきにくのタレ しお こしょう	657 29.2 25.8
			キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ わかめ	キャベツ ねぎ	さけ	

＊^{こんだて}献立は材料^{ざいりょう}購入の都合により多少^{たしょう へんこう}変更することがあります。

『9月2日から^{きゅうしよく はじ}給食が始まります！』

9月は^{しよくちゅうどく}食中毒の多い月です。
^{きゅうしよく}給食を食べる前には、せつけんで
しっかりと手洗いをするようにしましょう。



さつまいもの^{えいよう}栄養

さつまいもは、9月～12月^{こころ しゅん ちか}頃に旬を迎えます。
さつまいもには、^{しよくちつせんい}食物繊維やビタミンCなどが豊富に
^{あふ}含まれています。^{きゅうしよく こんだて}給食の献立にも取り入れています。
^{しゅん た もの た けんこう す}旬の食べ物を食べて健康に過ごしましょう。

「^{しよくちつせんい}食物繊維」…おなかの^{ちようし ととの}調子を整え、便秘を予防する。
「^{しゅん た もの た けんこう す}ビタミンC」…^{めんえきりよく たか}免疫力を高める。
^{はだ ちようし}肌の調子をととのえる。



令和8年度 9月こんだてひょう									
日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい		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	ちょうみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
15 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ごもくきんぴら		あぶら しらたき さとう	ぶたにく	ごぼう たまねぎ さやいんげん にんじん	かつおだし さけ しょうゆ みりん	606 24.5 16.6
			きりぼしだいこんとツナのサラダ		さとう ごまあぶら	ツナ わかめ	きりぼしだいこん とうもろこし にんじん	しょうゆ す	
			いろいろやさいふりかけ				いろいろやさいふりかけ		
16 (水)	 ねぎしおぶたどん	 ぎゅうにゅう	ねぎしおぶたどん		ごま ごまあぶら	ぶたにく	もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	しおこうじ しょうゆ しお こしょう さけ	578 28.1 19.1
			あおなのみそしる			とうふ みそ あぶらあげ わかめ	こまつな ねぎ	かつおだし さけ	
17 (木)	 ことうパン	 ぎゅうにゅう	かぼちゃのシチュー		コーンスターチ	とりにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ にんにく さやいんげん マッシュルーム	ガラだし しお ワイン コンソメ ホワイ トシチューのもと	648 29.7 19.0
			マリネサラダ		さとう オリーブオイル	ハム	キャベツ あかピーマン たまねぎ さやいんげん	す しょうゆ	
18 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	さけの ちゃんちゃんやき	郷土料理	さとう	さけ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし ねぎ しょうが	しょうゆ みりん かつおだし しお	607 26.6 12.7
			すましじる		さといも	とうふ	だいこん にんじん ねぎ	さけ しょうゆ しお かつおこんぶだし	
			りんごゼリー				りんごゼリー		
24 (木)	 アップルパン	 ぎゅうにゅう	にこみハンバーグ			ハンバーグ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマトかん	ケチャップ ビューレ ソース コンソメ しお	689 27.3 20.6
			かぼちゃのスープ		コーンスターチ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ しめじ たまねぎ にんじん ブロッコリー	ガラだし コンソメ しお こしょう	
25 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ちくぜんに		さといも こんにやく	とりにく ちくわ	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん しいたけ	かつおだし さけ しょうゆ みりん	551 25.8 12.6
			さやいんげんのごまあえ		ごま さとう		さやいんげん	しょうゆ	
26 (土)	 ちゅうか どん	 のむ ヨーグルト	ちゅうかどん		かたくくりこ ごまあぶら	ぶたにく	はくさい たまねぎ にんにく しょうが にんじん ピーマン ほししいたけ チンゲンサイ	ガラだし しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう さけ	624 23.2 10.1
			はるさめのあえもの		はるさめ さとう ごまあぶら	わかめ	キャベツ にんじん きゅうり	かうだし しょうゆ さけ しお	
29 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ		かたくくりこ あぶら	さば	しょうが	さけ みりん さけ しょうゆ	706 29.6 30.4
			こまつなのおひたし		さとう ごま		こまつな にんじん	みりん しょうゆ	
			きのこのみそしる			とうふ みそ	えのき しめじ まいたけ ねぎ	さけ	
30 (水)	 とうふのあん かけごはん	 ぎゅうにゅう	とうふのあんかけ ごはん	郷土料理	かたくくりこ	ぶたにく とうふ	しいたけ にんじん しょうが ほうれんそう	かつおだし みりん しょうゆ	672 31.1 16.4
			さつまじる		さつまいも	とりにく みそ	だいこん にんじん はくさい ねぎ	かつおだし さけ	
			げんきヨーグルト			げんきヨーグルト			

こんだて ざいりょとうにゅう つごう たしょう へんこう
* 献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

きょうどりょうり
9月18日(金) 郷土料理

ほっかいどう さけ や
北海道 「鮭のちゃんちゃん焼き」

「ちゃんちゃん焼き」は鮭などの魚と野菜を焼いて味噌
などで調味した北海道の郷土料理です。

「ちゃんちゃん焼き」の語源の由来にはいくつかの説が
あります。

- 1、 お父ちゃんが焼いて調理するから。
- 2、 ちゃっちゃと(＝素早く)作れるから。
- 3、 鮭を焼くときに、鉄板がチャンチャンという音を
立てるから。など



きょうどりょうり
9月30日(水) 郷土料理

かごしまけん じる
鹿児島県 「さつま汁」

「さつま汁」は、鶏肉や野菜を使った真だくさん
な味噌汁で、鹿児島県の郷土料理です。

さつまとは、さつま鶏を使うことに由来している
と伝えられています。

