

令和8年度		10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になる	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
1 (木)	 バインパン	 ぎゅうにゅう	とりにくとほうれんそうの シチュー		コーンスターチ	とりにく	ほうれんそう 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	カラだし しお ワイン コンソメ ホ ワイトシチューの もと	584 27.7 18.7
			だいこんとハムのマリネ		さとう オリーブオイル	ハム	だいこん	す しお	
2 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	いりどうふ		さとう あぶら かたくりこ	とうふ たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん	かつおだし しょうゆ みりん	633 32.7 21.7
			あおさのすましじる			あぶらあげ あおさ	えのき はくさい ねぎ	かつおこんぶだし さけ みりん しょうゆ	
5 (月)	 ぶたどん	 ぎゅうにゅう	ぶたどん		しらたき さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな	かつおだし みりん しょうゆ	568 27.3 16.1
			ほうれんそうのみそしる			みそ わかめ とうふ	ほうれんそう ねぎ	かつおだし さけ	
6 (火)	 ごはん 半量	 ぎゅうにゅう	カレーうどん		うどんめん	ぎゅうにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおだし さけ しょうゆ カレー ルー	590 2318 24.4
			はくさいのごまあえ		ごま さとう	わかめ	はくさい にんじん さやいんげん	みりん しょうゆ	
7 (水)	 ぶたキムチ どんぶり	 ぎゅうにゅう	ぶたキムチどんぶり		さとう かたくりこ ごま	ぶたにく	はくさいキムチ はくさい にんじん ピーマン ニラ しいたけ にんにく	ガラだし コチュ ジャン しょうゆ	557 27.1 15.0
			わかめとたまねぎのスープ			わかめ	たまねぎ とうもろこし にんじん	ガラだし しょうゆ しお さけ	
8 (木)	 さつまいも パン	 ぎゅうにゅう	じゃがいものツナマヨグラタン		じゃがいも エッグケアマヨネーズ	ツナ チーズ ぎゅうにゅう	ピーマン たまねぎ	コンソメ しお	644 25.8 26.4
			ミネストローネ			ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ トマトかん パセリ とうもろこし マッシュルーム にんにく	ピューレ ガラだし ワイン しお こしょう ソース	
9 (金)	 かやくごはん	 ぎゅうにゅう	かやくごはん				にんじん ほししいたけ しめじ	かつおだし しお しょうゆ さけ	616 36.8 15.4
			さけのしおやき			さけ		しお さけ	
			とんじる		こんにゃく	とうふ ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	かつおこんぶだし さけ	
			げんきヨーグルト			げんきヨーグルト			
13 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	みそおでん	料 郷 理 土	さといも さとう	ちくわ あつあげ あかみそ	だいこん にんじん	かつおだし みりん	565 23.3 13.4
			はくさいの ゆずふうみ		さとう	ささみ	はくさい にんじん しめじ ゆずかじゅう	しょうゆ	
14 (水)	 ビビンバ	 ぎゅうにゅう	ビビンバ	料 世 理 界 の	ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん もやし きりぼしだいこん とうもろこし ぜんまい ほうれんそう	ちゅうかだし さけ しょうゆ コチュジャン	597 29.3 17.0
			わかめとチンゲン サイのスープ		ごまあぶら	わかめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	さけ しょうゆ ガラだし しお ちゅうかだし	
15 (木)	 コッペパン (チョコスプレッ ド)	 ぎゅうにゅう	とりにくのカレーからあげ		あぶら かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ カレーこ	705 36.4 33.3
			ポテトサラダ		じゃがいも エッグケアマヨネーズ	ハム	きゅうり にんじん	エッグケアマヨ ネーズ	
			ベーコンとキャベツのスープ			ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	しお こしょう さけ しょうゆ	
16 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいこんのごまに		さとう ごま こんにゃく	ぶたにく	だいこん にんじん たまねぎ ピーマン	かつおだし しょうゆ みりん	565 24.2 14.9
			はくさいのあんかけじる		かたくりこ	とうふ	はくさい こまつな しめじ にんじん しょうが	かつおだ しお さけ みりん しょうゆ	

こんだて ざいりょうにゅう 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。

10月13日(火) 郷土料理

愛知県 「味噌おでん」

名古屋でおでんといえば「味噌おでん」をさします。
醤油ベースのおでんは、名古屋では「関東煮」と呼ばれて
います。

愛知県にはみそを使用した料理がとても多く、みそ
料理に主として使われているのは、「豆みそ（赤みそ）」
です。筋肉や皮膚など健康な身体をつくる元になるタン
パク質の他、ビタミンやミネラルが豊富で、様々な健康
効果が注目される乳酸菌や酵素を含む、素晴らしい発酵
食品です。



10月14日(水) 世界の料理

韓国 「ビビンバ」

「ビビンバ」は韓国料理のひとつで、「混ぜるごはん」
という意味です。「キムチ」は韓国の代表的な食べ物で
す。もともとは朝鮮半島の厳寒期に備えた保存食であ
り、野菜を塩漬けたものからはじまったと言われてい
ます。



		令和8年度 10月こんだてひょう							
日	主食	ミルク	こんだてめい		きいろ	あか	みどり	エネルギー タンパク質 脂質	
	きいろ	あか			ねつやちからのもとになる	からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう	
19 (月)			ハヤシライス		あぶら じゃがいも	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトかん	ケチャップ ソース ハヤシルウ ガラだし	
			ツナサラダ (げんえんわふうドレッシング)		げんえんわふうドレッシング	ツナ わかめ	キャベツ きゅうり さやいんげん にんじん	680 22.4 17.2	
20 (火)			かんこくふうすきやき		さとう ごまあぶら しらたき ごま	ぶたにく とうふ	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ さけ コチュジャン	
			ビーフンのちゅうかサラダ		ビーフン さとう ごまあぶら	ハム わかめ	きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ す	
21 (水)			とうふのあんかけごはん		かたくりこ	とりにく とうふ	しいたけ にんじん しょうが ほうれんそう たまねぎ	かつおだし みりん しょうゆ	
			じゃがいものみそしる		じゃがいも	わかめ みそ	ねぎ こまつな	かつおだし さけ	
			やさいゼリー				やさいゼリー	かつおだし さけ	
22 (木)			とりにくのマーマレードやき		マーマレード	とりにく		ワイン しお こしょう しょうゆ	
			ポトフ		じゃがいも	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	コンソメ ガラだし しおこしょう しょうゆ	
23 (金)			さばのみそに		さとう	さば みそ	しょうが ねぎ	さけ しょうゆ みりん	
			とうふときのこのすましじる		かたくりこ	とうふ	はくさい こまつな えのき しめじ みつば	かつおこんぶだし みりん しょうゆ	
			のりつくだに			のりつくだに		620 30.0 22.3	
26 (月)			ぶたにくのしょうがやき		さとう あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが	しょうゆ しお こしょう みりん	
			よしのじる		かたくりこ さといも		しめじ だいこん にんじん ねぎ しょうが	かつおだし さけ みりん しょうゆ しお	
27 (火)			にくだんごのあまずに		ごまあぶら じゃがいも さとう かたくりこ	にくだんご	にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ たまねぎ	ちゅうかだし す しょうゆ ケチャップ	
			ちゅうかふうコーンスープ		ごまあぶら	ハム	たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ	ガラだし さけ しお しょうゆ ちゅうかだし	
28 (水)			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 かきゆ ちゅうかだし さけ	
			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	がらだし しょうゆ さけ しお	
29 (木)			いんげんまめの チリコンカン	世界の料理	じゃがいも あぶら	ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトかん	ガラだし しお ワイン チリパウダー	
			コンソメスープ			ベーコン	キャベツ にんじん さやいんげん とうもろこし たまねぎ	ガラだし しお こしょう コンソメ しょうゆ さけ	
30 (金)			いなかふうに		さとう じゃがいも こんにゃく	ぶたにく とうふ ちくわ	にんじん だいこん さやいんげん	かつおだし しょうゆ みりん しお さけ	
			ぐだくさんみそしる			わかめ みそ	こまつな えのき キャベツ しめじ ねぎ	かつおだし さけ	
31 (土)			カレーピラフ	行事食		ハム	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく	カレー しお こしょう ケチャップ ガラだし	
			かぼちゃのぐだくさん クリームスープ		コーンスターチ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	ガラだし コンソメ しお	
			アップルポテト		さつまいも さとう		りんご	しお	

※ 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。

10月29日（木） 世界の料理
アメリカ・メキシコ 「チリコンカン」

「チリコンカン」はメキシコとアメリカ
テキサス州のあたりに、カウボーイが食べていたといわれています。
スペイン語で「肉入り唐辛子」という
意味です。



10月31日（土）ハロウィン献立♪

ハロウィンは毎年10月31日に行われる古代
ケルト人のお祭りです。もともとは秋の収穫をお祝いし
たり、悪霊などを追い出す行事であったが、現代ではかぼ
ちゃの中身をくりぬいて「ジャック・オ・ランタン」を
作ったり、魔女やお化けに仮装して、お菓子をもらったり
するお祭りになりました。給食では、かぼちゃのスープ
がです☆

