



暑さも少しずつ和らいできました。暑さが残る日もあるので、体調に気を付けて元気に登校してくださいね。
10月の給食の紹介です。

・10月6日(火)は西淀川支援学校の創立記念日です。西淀川支援学校は、令和8年10月6日で、創立47周年を迎えます。お祝い給食として、お祝いにぴったりの、ちらしずしと、すましじる、セレクトデザートが出ます。セレクトデザートは、ラ・フランスゼリー、とろけるプリン
の2種類から好きなデザートを子どもたちに1人1つ選んでもらいます。

・秋と言えば、食欲の秋！なぜ、秋になると食べたい欲が増してくるのでしょうか？夏の間、人の体は暑さに耐えるためにエネルギーを使い、食欲が落ちがちになります。しかし秋になると気温が下がり、体は冬に備えて脂肪を蓄えようとするため、自然と食欲が増していくのです。加えて、秋は収穫の季節。稲が実り、果実が甘くなり、魚に脂がのる。食べ物により美味しく育つ季節であり、食欲の秋と言えます。給食では、秋が旬の、さつまいも、きのこ、さんま、梨、栗、かぼちゃなど秋の味覚をたくさん楽しめる献立が出ます。

楽しみにしててくださいね。



※中高等部の基本食を基準として
います。小学部は全体の約8
割の栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー (kcal)	698
たんぱく質 (g)	30.6
脂質 (g)	22.4
塩分 (g)	2.6



学校給食献立表

2026年10月 1日(木)

2026年10月 2日(金)

[illegible]

エネルギー (kcal)	740
たんぱく質 (g)	31.8
脂質 (g)	25.8
塩分 (g)	2.7

[illegible]

エネルギー (kcal)	750
たんぱく質 (g)	27.9
脂質 (g)	28.6
塩分 (g)	2.4

10 月



学校給食献立表



2026年10月 5日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【さんまのおろししょうゆだれかけ】	
さんま	80
清酒(純米酒)	1.0
食塩	0.1
だいこんおろし(冷)	30
葉ねぎ	5.0
本みりん	3.0
うすくちしょうゆ	4.0
ゆず(果汁、生)	0.7
【キャベツのゆずの香あえ】	
キャベツ	40
きゅうり	20
ごま(いり)	0.6
ごま(すり)	0.9
ゆず(果汁、生)	2.1
米酢	2.1
うすくちしょうゆ	1.0
食塩	0.2
上白糖	3.3
【かぼちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	20
玉葱	30
油揚げ	8
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2026年10月 6日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【創立記念祝いちらしずし】	
水稻穀粒(精白米)	70
昆布だし	0.3
米酢	12.0
上白糖	4.5
食塩	0.3
米酢	4.0
鶏若鶏肉ひき肉	20
しょうが	1.0
ごぼう	10
ちりめんじゃこ	5
にんじん	10
干し椎茸	1.0
綿実油	1.0
清酒(純米酒)	1.0
こいくちしょうゆ	5.0
上白糖	2.4
食塩	0.3
だし(削り節・昆布だし)	10
きざみのり(基本食)	0.8
きざみのり(段階食)	0.8
【とうふのすまし汁】	
豚ばら(脂身付)	15
ソフト豆腐	20
油揚げ	8
はくさい	30
ぶなしめじ	10
糸みつば	5
うすくちしょうゆ	3.0
本みりん	2.0
食塩	0.4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【※セレクトデザート2種類】	
山形県産う・フランスゼリー	1個
とろけるプリン(豆乳)	1個

2026年10月 7日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉のオイスターソース炒め】	
豚モモ(脂身付き)	40
にんにく	0.3
しょうが	0.5
綿実油	1
玉葱	60
キャベツ	40
にんじん	20
青ピーマン	15
オイスターソース	6.6
こいくちしょうゆ	2.7
【厚揚げの生姜醤油かけ】	
厚揚げ	40
しょうが	0.6
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2.4
【水餃子のスープ】	
水餃子	20
チンゲンツァイ	30
だいこん	20
とうもろこし(か・氷冷凍)	10
干し椎茸	1
食塩	0.5
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.5
がらスープ(ボーク&チキン)	7.0
水	150

2026年10月 8日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 1／2黒糖パン】	
黒糖パン	1個
【★乳 きこの和風スパゲッティ】	
スパゲッティ(やわらか煮、きざみ大、基本食)	60
スパゲッティ(パースト、きざみ小)	30
オリーブ油	3
まぐろ缶詰(水煮フルークライト)	20
玉葱	50
ぶなしめじ	15
エリンギ	10
まいたけ	10
葉ねぎ	5
にんにく	0.5
しょうが	0.5
綿実油	1.0
食塩	1.3
こしょう混合	0.02
こいくちしょうゆ	4.0
有塩バター	4.0
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【ブロッコリーのサラダ】	
ブロッコリー	30
キャベツ	20
にんじん	10
上白糖	1.5
食塩	0.3
白ワインビネガー	0.9
うすくちしょうゆ	0.6
オリーブ油	1.2
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	44

2026年10月 9日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉と野菜の煮物】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	1.1
だいこん	40
厚揚げ	30
玉葱	30
ごぼう	20
にんじん	15
さんどまめ(冷凍)	10
上白糖	1.6
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	2.2
うすくちしょうゆ	2.7
削り節	1.6
水	40
【さつまいものてんぷら】	
さつまいも	35
薄力粉	6
なたね油	5.0
食塩	0.1
【手作り昆布ふりかけ】	
ちりめんじゃこ	2.5
塩昆布	0.8
ごま(いり)	1.5
かつお加工品(かつお節)	1.5
上白糖	2.0
清酒(純米酒)	3.0
りんご酢	1.4
本みりん	1.5
水	1.5

エネルギー(kcal)	768
たんぱく質(g)	33.7
脂質(g)	33.6
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	703
たんぱく質(g)	25.8
脂質(g)	25.0
塩分(g)	2.6

エネルギー(kcal)	659
たんぱく質(g)	29.7
脂質(g)	19.8
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	797
たんぱく質(g)	29.2
脂質(g)	20.9
塩分(g)	3.5

エネルギー(kcal)	685
たんぱく質(g)	28.8
脂質(g)	20.1
塩分(g)	1.7

10 月



学校給食献立表



2026年10月 13日(火)

2026年10月 14日(水)

2026年10月 15日(木)

2026年10月 16日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【カレイのマヨネーズ焼き】	
カラスカレイ	70
食塩	0.4
こしょう混合	0.1
エッグケアドレッシング	14
【浦上そぼろ】	
豚モモ(脂肪なし)	10
にんじん	10
ちくわ	10
ごぼう	25
つきこんにゃく	10
もやし(細)	15
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	4.3
上白糖	2.5
本みりん	1.2
だし(削り節・昆布だし)	20
【はくさいのみそ汁】	
はくさい	30
じゃがいも	20
油揚げ	5
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉の甘辛焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
清酒(純米酒)	2.0
こいくちしょうゆ	6.4
本みりん	2.4
上白糖	2.4
【五目豆】	
大豆(国産、ゆで)	25
ごぼう	15
にんじん	15
れんこん	10
さんどまめ(冷凍)	6
綿実油	1.0
上白糖	1.7
こいくちしょうゆ	2.0
本みりん	1.0
だし(削り節・昆布だし)	20
【すまし汁】	
はくさい	30
だいこん	30
えのきたけ	10
糸みつば	5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 メロンパン】	
コッペパン	1個
メロンパン生地	25
【ポトフ～おいしいスープ～】	
豚モモ(脂身付き)	25
ショルダーベーコン	15
さつまいも	50
玉葱	30
にんじん	15
はくさい	30
ほうれんそう(冷凍)	20
食塩	0.2
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	0.3
コンソメ(粉末)	0.6
水	60
【★乳 ブロッコリーと豆のパスタ】	
ブロッコリー	20
まぐろ缶詰(水煮ルーグライト)	18
マカロニ(シェル)	7
国産ミックスビーンズ	12
にんにく	0.2
オリーブ油	0.2
食塩	0.1
こしょう混合	0.01
コンソメ(粉末)	0.3
水	30
パルメザンチーズ	2.5
【洋なし(缶)】	
西洋なし(缶詰)	44

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【チキンカレーライス】	
水稻穀粒(精白米)	80
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
じゃがいも	40
玉葱	60
にんじん	15
セロリー	3
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
ローレル(粉)	0.01
カレールウ	15.0
がらスープ(ボーク&チキン)	6.0
水	90
【サワーキャベツ】	
キャベツ	50
とうもろこし(か-沁冷凍)	10
オリーブ油	0.5
上白糖	1.4
食塩	0.3
白ワインビネガー	1.4
うすくちしょうゆ	0.4
こいくちしょうゆ	1.2
【りんご(缶)】	
りんご(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	683
たんぱく質(g)	36.1
脂質(g)	22.5
塩分(g)	3.2

エネルギー(kcal)	674
たんぱく質(g)	31.4
脂質(g)	22.0
塩分(g)	2.5

エネルギー(kcal)	766
たんぱく質(g)	33.0
脂質(g)	22.4
塩分(g)	2.3

エネルギー(kcal)	641
たんぱく質(g)	23.9
脂質(g)	16.9
塩分(g)	2.8

10 月



学校給食献立表



2026年10月19日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【チャプチェ】	
豚モモ(脂肪なし)	30
しょうが	1
清酒(純米酒)	2
普通はるさめ(乾)	12
玉葱	50
だけのこ(水煮)	10
チンゲンツァイ	30
にんじん	10
白ねぎ	5
干し椎茸	2
綿実油	1.0
こいくちしょうゆ	5.5
上白糖	2.0
食塩	0.3
白こしょう	0.03
ごま油	1.0
ごま(いり)	2.0
コチジャン	0.3
【しゅうまい】	
しゅうまい(冷凍)	60
【わかめスープ】	
カットわかめ(乾燥)	0.5
はくさい	30
えのきたけ	10
とうもろこし(か-氷冷凍)	10
うすくちしょうゆ	2.5
食塩	0.5
こしょう混合	0.02
がらスープ(ポーク&チキン)	7.0
水	150

2026年10月20日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉の塩麹なべ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
はくさい	40
玉葱	30
えのきたけ	10
ぶなしめじ	10
にんじん	15
油揚げ	8
焼き豆腐	40
塩麹	15.0
白こしょう	0.03
がらスープ(ポーク&チキン)	7.0
水	60
【ちくわの磯辺あげ】	
ちくわ	40
薄力粉	6.0
あおのり	0.3
なたね油	6.0
【キャベツの塩昆布あえ】	
さんどまめ(冷凍)	20
キャベツ	40
塩昆布	1.2
こいくちしょうゆ	0.8
本みりん	0.8
ごま油	0.9
食塩	0.1

2026年10月21日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鮭のきのこあんかけ】	
しろさけ	70
清酒(純米酒)	2.2
食塩	0.1
しょうが	0.5
にんじん	10
ぶなしめじ	10
えのきたけ	10
清酒(純米酒)	1.0
うすくちしょうゆ	3.0
上白糖	1.0
本みりん	1.0
だし(削り節・昆布だし)	20.0
かたくり粉	0.5
【★乳 道産子汁◎】	
豚モモ(脂身付き)	10
じゃがいも	20
玉葱	30
ソフト豆腐	20
とうもろこし(か-氷冷凍)	5
葉ねぎ	5
有塩バター	1.3
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【焼きのり】	
焼きのり(基本食)	2
きざみのり(段階食)	2

2026年10月22日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 コッペパン(はちみつ)】	
コッペパン	1個
はちみつ	1個
【★乳 秋野菜のグラタン】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
白ワイン	0.7
玉葱	50
さつまいも	40
れんこん	15
ぶなしめじ	10
綿実油	1.0
食塩	0.8
こしょう混合	0.1
クリーム(乳脂肪)	7.0
薄力粉	8.0
牛乳	42
パン粉(乾燥)	1.0
チュルチーズ(モツァレラ)	7.0
【野菜のスープ】	
ブロッコリー	20
はくさい	30
にんじん	15
うすくちしょうゆ	2.0
食塩	0.2
こしょう混合	0.02
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【黄桃(缶)】	
缶(缶詰、黄肉種、果肉)	44

2026年10月23日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉の南蛮焼き】	
豚モモ(脂身付き)	70
玉葱	30
青ピーマン	10
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2.9
清酒(純米酒)	3.1
上白糖	2.3
米酢	1.9
ごま油	2.5
白ねぎ	10
トウバンジャン	0.1
【はくさいのおひたし】	
はくさい	40
えのきたけ	10
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	3.0
だし(削り節・昆布だし)	6.0
【キャベツのみそ汁】	
キャベツ	30
ごぼう	15
にんじん	10
こまつな	10
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	696
たんぱく質(g)	29.4
脂質(g)	18.3
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	715
たんぱく質(g)	32.4
脂質(g)	23.4
塩分(g)	1.5

エネルギー(kcal)	613
たんぱく質(g)	36.8
脂質(g)	15.2
塩分(g)	2.0

エネルギー(kcal)	713
たんぱく質(g)	27.7
脂質(g)	21.8
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	634
たんぱく質(g)	31.5
脂質(g)	18.9
塩分(g)	2.4

10 月



学校給食献立表



2026年10月26日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【栗ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
栗	18
食塩	0.8
清酒(純米酒)	1.4
昆布だし	0.1
【★卵 擬製豆腐(あん)◎】	
木綿豆腐	60
鶏若鶏肉ひき肉	20
干し椎茸	0.6
れんこん	15
にんじん	15
ほうれんそう(冷凍)	14
しょうが	0.6
綿実油	0.5
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	1.0
本みりん	2.0
だし(削り節・昆布だし)	10
たまご(冷凍)	30
だし(削り節・昆布だし)	10
本みりん	0.8
上白糖	1.0
うすくちしょうゆ	0.7
こいくちしょうゆ	0.7
だし(削り節・昆布だし)	22
かたくり粉	0.7
【さつまいものみそ汁】	
さつまいも	20
油揚げ	8
玉葱	30
はくさい	20
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2026年10月27日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉と大根のごま煮】	
豚モモ(脂肪なし)	30
豚ばら(脂身付)	10
だいこん	50
にんじん	20
玉葱	40
さんどまめ(冷凍)	10
つきこんにゃく	10
厚揚げ	30
ごま(いり)	0.8
ごま(すり)	4.5
上白糖	3.0
こいくちしょうゆ	3.0
うすくちしょうゆ	4.0
削り節	1.6
水	50
【きゅうりの生姜漬け】	
きゅうり	20
はくさい	40
しょうが	0.9
上白糖	1.8
うすくちしょうゆ	3.6
【ツナっ葉いため】	
まぐろ缶詰(水煮フルークait)	20
だいこん葉(乾燥)	0.7
綿実油	0.3
清酒(純米酒)	0.8
うすくちしょうゆ	0.4
こいくちしょうゆ	0.8
水	1

2026年10月28日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【焼きとり丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
清酒(純米酒)	2.0
玉葱	30
白ねぎ	10
しょうが	3.0
上白糖	2.0
本みりん	7.0
こいくちしょうゆ	7.0
かたくり粉	0.7
【こまつなの煮浸し】	
こまつな	30
にんじん	20
油揚げ	8
上白糖	1.1
うすくちしょうゆ	1.5
こいくちしょうゆ	2.0
だし(削り節・昆布だし)	20
【里芋のみそ汁】	
さといも(冷凍)	30
だいこん	30
玉葱	30
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2026年10月29日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 おさつパン】	
おさつパン	1個
【★卵・乳 鶏肉の香草焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.4
白こしょう	0.03
白ワイン	0.5
たまご(冷凍)	6.0
パン粉(乾燥)	6.5
大豆の華(フレーク)	3.5
バルメザンチーズ	3.0
パセリ(乾)	0.2
バジル(粉)	0.1
オリーブ油	0.5
【ミネストローネ】	
ショルダーベーコン	10
キャベツ	20
じゃがいも	20
さんどまめ(冷凍)	10
にんじん	10
セロリー	5
にんにく	0.6
オリーブ油	2.0
トマト缶詰(ダイス)	35.0
トマトケチャップ	7.0
上白糖	0.5
食塩	0.3
白こしょう	0.03
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【★乳 ソファール元気ヨーグルト】	
ソファール元気ヨーグルト	1個

2026年10月30日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【カレーピラフ】	
水稻穀粒(精白米)	70
コンソメ(粉末)	2.0
牛ひき肉	25
白ワイン	1.0
玉葱	20
にんじん	20
青ピーマン	5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.5
黒こしょう	0.03
トマトケチャップ	7.0
ウスターソース	2.0
カレー粉	0.5
【だいこんのサラダ】	
だいこん	40
ブロッコリー	15
とうもろこし(ｶｰﾁｰﾙ冷凍)	10
上白糖	0.9
食塩	0.4
白ワインビネガー	0.5
綿実油	0.7
うすくちしょうゆ	0.2
【かぼちゃのクリームスープ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
清酒(純米酒)	0.9
西洋かぼちゃ	30
はくさい	30
むきえだまめ(冷凍)	10
ぶなしめじ	10
綿実油	0.5
食塩	0.5
こしょう混合	0.03
薄力粉	3.0
綿実油	2.4
豆乳	20.0
豆乳クリーム	7.0
コンソメ(粉末)	1.5
水	80.0

エネルギー(kcal)	694
たんぱく質(g)	30.8
脂質(g)	21.1
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	641
たんぱく質(g)	30.5
脂質(g)	20.6
塩分(g)	2.1

エネルギー(kcal)	696
たんぱく質(g)	31.6
脂質(g)	22.1
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	761
たんぱく質(g)	35.5
脂質(g)	29.6
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	620
たんぱく質(g)	24.9
脂質(g)	21.4
塩分(g)	3.1