10月　給食献立表

令和8 年度 大阪府立東淀川支援学校

2026年10月 1日(木)		2026年10月 2日(金)		2026年10月 5日(月)		2026年10月 6日(火)		2026年10月 7日(水)		2026年10月 8日(木)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【メロンパン】	387	【小松菜チャーハン◎卵除去食】	421	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303
金賞健康米		金賞健康米		★メロンパン		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米	
【ルーローハン(具)】	244	【味付けのり】	5	【さつまいものクリームシチュウ】	199	コンソメ(粉末)		【さわらのかば焼き】	180	【豚キムチいため】	263
豚モモ(角)		味付けのり		豚肉		食塩		さわら		豚肉	
こいくちしょうゆ		【揚げどりの葱だれかけ】	260	さつまいも		★たまご		酒		はくさい(キムチ漬け)	
しょうが		鶏肉		にんじん		水		食塩		玉葱	
にんにく		酒		玉葱		綿実油		白こしょう		白ねぎ	
酒		白こしょう		はくさい		ロースハム		かたくり粉		しょうが	
かたくり粉		しょうが		こまつな		こまつな		薄力粉		にんにく	
上新粉		かたくり粉		綿実油		葉ねぎ		なたね油		酒	
綿実油		綿実油		マッシュルーム(水煮缶詰)		こいくちしょうゆ		ごま油		こいくちしょうゆ	
玉葱		白ねぎ		いんげんまめピューレ		酒		こいくちしょうゆ		食塩	
チンゲンツァイ		上白糖		上新粉		食塩		上白糖		上白糖	
ごま油		米酢		アレルゲンフリーシチューフレーク		こしょう混合		本みりん		コチジャン	
たけのこ(水煮)		こいくちしょうゆ		★豆乳		ごま油		しょうが		ごま油	
にんじん		水		食塩		【具だくさんのワンタンスープ】	115	かたくり粉		【豆腐のスープ】	40
干し椎茸		ごま油		白こしょう		★ワンタン		かつお昆布だし		★木綿豆腐	
綿実油		【豆腐とわかめの味噌汁】	57	鳥がらだし		玉葱		【大根のみそ汁】	86	にら	
中華だし		★木綿豆腐		水		にんじん		豚肉		玉葱	
上白糖		カットわかめ		【ブロッコリーのサラダ】	70	りょくとうもやし		酒		えのきたけ	
こいくちしょうゆ		玉葱		ブロッコリー(冷凍)		チンゲンツァイ		玉葱		カットわかめ	
オイスターソース		ぶなしめじ		玉葱		干し椎茸		だいこん		食塩	
五香粉		葉ねぎ		にんじん		うすくちしょうゆ		おつゆふ		鳥がらだし	
水		赤みそ		まぐろ缶詰(油漬フレークライト)		中華だし		ぶなしめじ		うすくちしょうゆ	
【わかめスープ】	72	白みそ		食塩		酒		葉ねぎ		ごま油	
鶏肉		昆布だし		白ワインビネガー		本みりん		赤みそ		水	
カットわかめ		削り節		うすくちしょうゆ		白こしょう		白みそ		【もやしのナムル】	44
★木綿豆腐		水		オリーブ油		鳥がらだし		昆布だし		りょくとうもやし	
えのきたけ				上白糖		水		削り節		にんじん	
白ねぎ						【ベビーチーズ】	30	水		こまつな	
うすくちしょうゆ						★ベビーチーズ		【梅肉和え】	19	ごま(すり)	
酒										米酢	
本みりん										こいくちしょうゆ	
食塩										三温糖	
白こしょう										ごま油	
鳥がらだし										食塩	
ごま油											
水											
【焼きじゃが】	43										
じゃがいも											
食塩											
ごま油											
綿実油											
世界の料理 -台湾-											
	788		751		782		692		714		776

チーズ：ナチュラルチーズ、ミルクカルシウム、乳化剤、ピロリン酸第二鉄

ワンタン：鶏肉、たまねぎ、豚肉、でん粉、粒状植物性たん白(大豆)、豚脂、食用植物油脂、食塩、ポークエキス、おろしにんにく、酵母エキス、砂糖、香辛料、調味料(アミノ酸)、小麦粉、乳化油脂、食用植物油脂、食塩、加工デンプン、ソルビトール、かんすい、水

メロンパン：小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、VC、食塩、メロンパン生地(小麦粉、上白糖、ショートニング、食塩、こんにゃく粉、水)

2026年10月 9日(金)		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)		2026年10月19日(月)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【のむヨーグルト】	131	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★のむヨーグルト		★牛乳	
【和風きのこスパゲッティ】	378	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【チキンカレーライス】	592	【ごはん(健康米)】	303
スパゲッティ		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	
オリーブ油		【味付けのり】	5	【やさいふりかけ】	3	【手作りハンバーグ照り焼きソース】	259	鶏肉		【千草やき◎卵除去食】	141
ベーコン		味付けのり		やさいふりかけ				じゃがいも			
鶏肉		【太平燕◎卵除去食】	183	【鯖の梅煮】	186	あいびきミンチ		玉葱		鶏ひき肉	
玉葱						玉葱		にんじん		酒	
にんじん		豚肉		まさば		食塩		グリンピース(冷凍)		綿実油	
ぶなしめじ		しょうが		白ねぎ		上白糖		セロリー		にんじん	
エリンギ		酒		しょうが		水		にんにく		玉葱	
生しいたけ(菌床栽培、生)		綿実油		こいくちしょうゆ		白こしょう		しょうが		葉ねぎ	
葉ねぎ		するめいか		酒		ナツメグ(粉)		綿実油		干し椎茸	
オリーブ油		焼き抜きかまぼこ		本みりん		干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)		カレールウ		上白糖	
にんにく		玉葱		上白糖		パン粉(乾燥)		カレー粉		うすくちしょうゆ	
追いかつおつゆ		たけのこ(水煮)		梅干し(種無し)		酒		ウスターソース		こいくちしょうゆ	
オイスターソース		にんじん		昆布だし		こいくちしょうゆ		トマトケチャップ		昆布だし	
食塩		カットわかめ		水		上白糖		鳥がらだし		削り節	
昆布茶		干し椎茸		【豆腐のみそ汁】	87	本みりん		薄力粉		水	
こしょう混合		はくさい				酒		綿実油		★たまご(冷凍)	
きざみのり		葉ねぎ		★油揚げ		しょうが		水		【じゃこ豆】	109
粉寒天		緑豆はるさめ		★木綿豆腐		かたくり粉		【キャベツのツナサラダ】	52		
【レタスのスープ】	65	★うずら卵(水煮缶詰)		りょくとうもやし		削り節・昆布だし		まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)		★大豆(国産、乾)	
ウィンナー(チキン)		オイスターソース		玉葱		【かきなます】	30	キャベツ		かたくり粉	
レタス		こいくちしょうゆ		にんじん		だいこん		とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍)		綿実油	
にんじん		うすくちしょうゆ		カットわかめ		きゅうり		きゅうり		ちりめんじゃこ	
玉葱		上白糖		こまつな		かき(甘がき)		上白糖		上白糖	
とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍)		酒		赤みそ		レモン(果汁、生)		食塩		こいくちしょうゆ	
パセリ		食塩		白みそ		米酢		レモン(果汁、生)		ごま(いり)	
コンソメ(粉末)		鳥がらだし		昆布だし		食塩		白ワインビネガー		かつお昆布だし	
白ワイン		水		削り節		三温糖		うすくちしょうゆ		【さつまいものみそ汁】	88
本みりん		かたくり粉		水		【じゃがいものみそ汁】	71				
食塩		【大学芋】	141			★豆腐(冷)				さつまいも	
白こしょう						ぶなしめじ				えのきたけ	
鳥がらだし		さつまいも				にんじん				玉葱	
水		綿実油				じゃがいも				にんじん	
【カップケーキ【ブルーベリー】】	114	上白糖				カットわかめ				白ねぎ	
プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)		はちみつ				赤みそ				赤みそ	
ブルーベリー		こいくちしょうゆ				白みそ				白みそ	
★豆乳		本みりん				昆布だし				昆布だし	
上白糖		水				削り節				削り節	
★たまご		黒ごま(乾)				水				水	
綿実油											
目の愛護デー献立		郷土料理 -熊本県-									
	683		758		705		789		775		767

2026年10月20日(火)		2026年10月21日(水)		2026年10月22日(木)		2026年10月23日(金)		2026年10月26日(月)		2026年10月27日(火)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal		
【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【黒糖パン】	344	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【栗ご飯】	310	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303
★黒糖パン		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	
【秋野菜のグラタン】	295	【塩麹なべ】	253	【鶏肉の照り焼き】	186	もち米		【豚肉のしょうがいため】	143	【鶏肉のゆず塩焼き】	173
鶏肉		豚肉		鶏肉		食塩		豚肉		鶏肉	
白ワイン		キャベツ		しょうが		本みりん		青ピーマン		酒	
さつまいも		りょくとうもやし		酒		酒		玉葱		ゆず(果汁)	
ぶなしめじ		えのきたけ		こいくちしょうゆ		日本ぐり		しょうが		食塩	
れんこん		にんじん		本みりん		【秋刀魚の山椒焼き】	219	上白糖		【ブロッコリーおかかあえ】	20
にんじん		★油揚げ		上白糖		さんま		本みりん		ブロッコリー(冷凍)	
玉葱		★木綿豆腐		こいくちしょうゆ		酒		こいくちしょうゆ		かつお節(砕片)	
綿実油		ぶなしめじ		上白糖		上白糖		酒		こいくちしょうゆ	
薄力粉		ごぼう		本みりん		本みりん		綿実油		本みりん	
★牛乳		うすくちしょうゆ		酒		こいくちしょうゆ		【キャベツのみそ汁】	55	食塩	
★ナチュラルチーズ		鳥がらだし		かたくり粉		粉さんしょう		おつゆふ		【けんちん汁】	92
★バター		塩麹		【もやしのごま酢あえ】	29	【うすくず汁】	78	キャベツ		豚肉	
食塩		食塩		きゅうり		鶏肉		玉葱		★木綿豆腐	
パン粉(乾燥)		昆布だし		にんじん		さといも(冷凍)		にんじん		だいこん	
オリーブ油		削り節		りょくとうもやし		だいこん		葉ねぎ		にんじん	
【麦入り野菜スープ】	68	水		食塩		にんじん		赤みそ		さといも	
おおむぎ(押麦)		【白菜と大葉の香味和え】	31	米酢		はくさい		白みそ		白ねぎ	
ショルダーベーコン		はくさい		上白糖		根みつば		昆布だし		板こんにゃく	
にんじん		にんじん		こいくちしょうゆ		かたくり粉		削り節		ごぼう	
マカロニ(エルボ)		しそ葉		ごま(すり)		うすくちしょうゆ		水		綿実油	
キャベツ		ごま(いり)		【厚揚げのみそ汁】	98	食塩		【ツナ大豆そぼろ】	81	食塩	
セロリー		ごま(すり)		豚肉		昆布だし		まぐろ缶詰(油漬フレークライト)		うすくちしょうゆ	
鳥がらだし		上白糖		★絹厚揚げ(冷凍)		削り節		★クラッシュ大豆		昆布だし	
オリーブ油		かつおだし		だいこん		水		しょうが		削り節	
食塩		うすくちしょうゆ		にんじん				綿実油		水	
白こしょう		【のりのつくだ煮】	13	えのきたけ				酒			
本みりん		かつお節(砕片)		ほうれんそう				上白糖			
うすくちしょうゆ		干し椎茸		赤みそ				うすくちしょうゆ			
かたくり粉		きざみのり		白みそ				こいくちしょうゆ			
水		上白糖		酒				水			
		酒		昆布だし							
		本みりん		削り節							
		こいくちしょうゆ		水							
		削り節・昆布だし									
						お月見献立					
						― 十三夜 ―					
	833		726		742		733		708		714

2026年10月28日(水)		2026年10月29日(木)		2026年10月30日(金)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	**【牛乳】**	126	**【牛乳】**	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【パーカーパン】	323	**【ごはん(健康米)】**	303	**【カレーピラフ】**	341
★パーカーパン		金賞健康米		金賞健康米	
【ポーク・チキンミンチカツ】	166	**【肉味噌おでん】**	236	コンソメ(粉末)	
★メンチカツ(冷凍)				カレー粉	
なたね油		鶏ひき肉		食塩	
濃厚ソース		綿実油		鶏肉	
【キャベツのソテー】	22	赤だし味噌		玉葱	
キャベツ		上白糖		青ピーマン	
青ピーマン		酒		にんじん	
赤ピーマン		かつおだし		マッシュルーム(水煮缶詰)	
食塩		ちくわ		グリンピース(冷凍)	
白こしょう		★がんもどき		食塩	
綿実油		板こんにゃく		コンソメ(粉末)	
【コンソメスープ】	72	★絹厚揚げ		カレー粉	
鶏肉		だいこん		綿実油	
白ワイン		じゃがいも		**【野菜スープ】**	67
かぶ		にんじん			
にんじん		上白糖		豚肉	
玉葱		うすくちしょうゆ		キャベツ	
セロリー		こいくちしょうゆ		ブロッコリー(冷凍)	
パセリ		削り節		玉葱	
綿実油		水		にんじん	
鳥がらだし		**【磯香あえ】**	16	パセリ	
コンソメ(粉末)				うすくちしょうゆ	
食塩		こまつな		本みりん	
本みりん		キャベツ		食塩	
うすくちしょうゆ		にんじん		白こしょう	
水		もみのり		コンソメ(粉末)	
		うすくちしょうゆ		白ワイン	
		本みりん		鳥がらだし	
		かつおだし		水	
				【ポテトサラダ】	109
				じゃがいも	
				にんじん	
				玉葱	
				きゅうり	
				とうもろこし(カーネル冷凍)	
				ロースハム	
				★エッグケアドレッシング(小袋)	
				【かぼちゃプリン】	50
				★かぼちゃのプリン	
	709		681		693

ポークチキンミンチカツ:豚肉、鶏肉、たまねぎ、パン粉、でん粉、砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料、〈衣〉パン粉、大豆粉、バッター粉、増粘剤、水

エッグケアドレッシング:食用植物油脂、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白(大豆)、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物、水

かぼちゃプリン:かぼちゃペースト、糖類(グラニュー糖、砂糖、ぶどう糖)、豆乳加工食品(植物油脂・豆乳クリーム、砂糖類)、でん粉、ゲル化剤、炭酸Ca、香料、乳化剤、PH調整剤、セルロース、クエン酸鉄Na、塩化マグネシウム

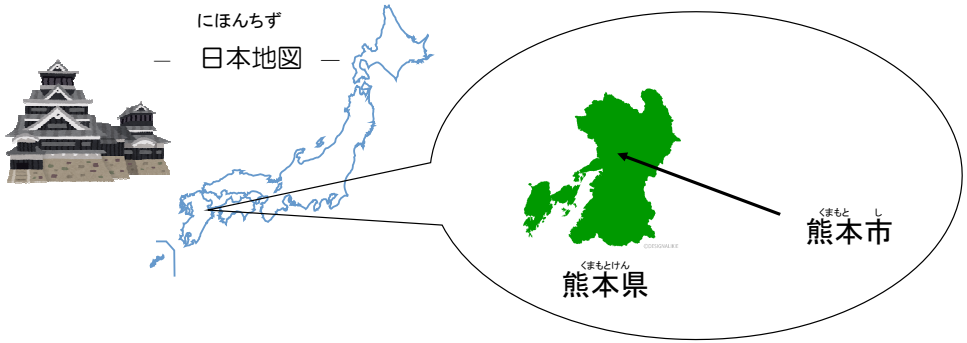
ハロウィン献立

世界の料理 台湾【10月1日】－ルーローハン－

「ルーローハン」は、台湾料理の一つです。豚肉を醤油と砂糖などで甘辛く味付けをします。それに、八角やシナモン、山椒などをミックスした五香粉というスパイスで独特の香りをプラスして、ご飯と合わせて食べます。また、ご飯と別々に盛り付けるなど、地域によって様々な食べ方があります。台湾の人々にはとてもなじみのある料理だそうです。

熊本県の郷土料理【10月13日】

タイピーエンとは、熊本県の郷土料理で、卵や豚肉、いか、野菜などが入った、具だくさんの中華風春雨スープです。明治時代に熊本県に移り住んだ中国人から伝わったものが、長い間、熊本県の人たちに愛されてきたそうです。



※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。