

10月のきゅうしょく

令和6年10月1日 大阪府立高槻支援学校

学内発 131 号

【10がつ もくひょう】

ともだちとなかよくたべよう

ひづけ	こんだて	ぎゅうにゅう	からだをつくるもと 【あか】	はたらくちからのもと 【きいろ】	からだのちょうしをととのえるもと 【みどり】	ちょうみりょうだしなど	エネルギー (kcal) 左: 中高生 右: 小(低)	
1火	ももゼリー			ももゼリー			43	43
	レーズンパン			レーズンパン			304	203
	あきやさいのポトフ		鶏若鶏肉モモ、鶏骨スープ	さつまいも	にんじん、玉葱、チンゲンサイ、セロリー、だいこん、ぶなしめじ	固形コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん、食塩、白こしょう、水	134	107
	ミンチカツ			なたね油		ポークと豚のミンチカツ	182	182
コメント	あきやさいのポトフは さつまいもや ちんげんさい きのこなど あきがしゅんのたべものを うまみたっぷりに にこんでいます。						663	535
2水	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	あじつけけのり		味付けのり				5	5
	あかうおのオリーブオイルやき		あかうお	オリーブ油	にんにく	食塩、白こしょう、バジル、オレガノ、白ワイン	82	82
	ひよこまめのミネストローネ		ベーコン、ひよこまめ	じゃがいも、オリーブ油	キャベツ、にんじん、玉葱、さやいんげん、マッシュルーム、セロリー、にんにく、トマト缶詰、野菜ミックスジュース	トマトピューレ、食塩、固形コンソメ、白こしょう、水	148	118
コメント	あかうおの オリーブオイルやきは オリーブオイルと にんにく、しろワイン、しお、こしょう、オレガノ、バジルをよくまぜたものを あかうおに からめて やきあげます。ちょっと イタリアの かおりを たのしめます。						561	450
3木	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	やきにく		和牛モモ、米みそ	三温糖、はちみつ、ごま油	にんにく、りんご、玉葱	本みりん、こいくちしょうゆ、トウバンジャン、穀物酢	231	185
	ちんげんさいとわかめのスープ		鶏若鶏肉胸、湯通し塩蔵わかめ、鶏骨スープ		だいこん、にんじん、チンゲンサイ	本みりん、うすくちしょうゆ、白こしょう、食塩、水	37	30
コメント	やきにくのたれも、ちょうりしつで つくります。はちみつや りんごも、ミキサーに かけて つかいます。からみを おさえた ちょっと あまめの たれが、ごはんによく あいます。						594	460
4金	せきはん		あずき	水稲穀粒(はいが精米)、水稲穀粒(精白米、もち米)			334	250
	さわらのさいきょうやき		さわら、米みそ(甘みそ)			清酒、本みりん、水	116	116
	がめに		鶏成鶏肉モモ(皮付き)、こんぶ、けずりぶし	板こんにやく、三温糖	だいこん、たけのこ、ごぼう、干し椎茸、にんじん、れんこん、さやいんげん	本みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、水、清酒	137	110
コメント	10がつ6かは がっこうのそうりつきねんぴです。ふつかはやいですが おいわいして みんなで せきはんをたべましょう。						587	476
7月	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131	131
	こめこパン			米粉パン			204	102
	やさいたっぷりとんこつラーメン ①めん			中華めん、なたね油		水	178	142
	②ぐしる		焼き豚、豚骨スープ		にんじん、だいずもやし、玉葱、チンゲンサイ、ねぎ、にんにく	清酒、こいくちしょうゆ、鳥がらだし、水、白こしょう、食塩	74	59
やさいとまめのサラダ	ひよこまめ、まぐろ缶詰	なたね油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱	穀物酢、食塩	105	84		
コメント	にんじん もやし たまねぎ ちんげんさいなど たくさんのやさいが はいっています。おいしい とんこつスープで やさいも しっかり たべましょう。						692	518
8火	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	さばのみそに		まさば、米みそ(赤色辛みそ)	三温糖	しょうが	清酒、本みりん、水	196	196
	のっぺいじる		鶏若鶏肉モモ、こんぶ、けずりぶし	板こんにやく、さといも、かたくり粉	だいこん、にんじん、こまつな、干し椎茸	食塩、うすくちしょうゆ、清酒、本みりん、水	97	78
コメント	いまが しゅんの さばを みそににして ていきょうします。さばに ふくまれるあぶらには けつえきを サラサラにしてくれる はたらきがあります。						619	519
9水	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	ソースかつ		豚ロース、大豆の華	こめこ、マヨネーズ(卵不使用)、なたね油、三温糖		こしょう混合、清酒、水、濃厚ソース、ウスターソース、こいくちしょうゆ、本みりん、りんご酢	322	322
	こまつなとうふとだいこんのもの		焼き竹輪、木綿豆腐、こんぶ、けずりぶし		こまつな、だいこん、にんじん	うすくちしょうゆ、本みりん、水	61	49
コメント	こんげつも にんきの とんかつを てづくりします。みなさんに よろこんでもらえるように いっしょうけんめい がんばります。						709	616

*ぎゅうにゅうは、じょうぶなほねをつくるカルシウムがほうふで、「からだをつくる(あか)」のはたらきがあります。エネルギーは1本138kcalあります。

ひづけ	こんだて	ぎゅうにゅう	からだをつくるもと 【あか】	はたらくちから のもと 【きいろ】	からだのちょうしを ととのえるもと 【みどり】	ちょうみりょう だしなど	エネルギー (kcal) 左: 中高生 右: 小(低)	
10 木	ぶたにくのこのはどんぶり ①ごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	②ぐ		たまご, 焼き竹輪, 豚モモ, こんぶ, けずりぶし	三温糖, かたくり粉	玉葱, にんにく, 葉ねぎ	こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, 本みりん, 水	173	138
	ちんげんさいのいろどりおか かあえ		かつお節	なたね油	チンゲンサイ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, だい いずもやし	本みりん, うすくちしょうゆ	22	18
	みかん				温州蜜柑		39	39
コメント	このはどんぶりは かんさい はっしょうのどんぶりです。ぶたにくや ちくわなど ぐざいを まいちる このはに みたてて こうよばれる ようになりました。						560	440
11 金	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	ぶたにくのバーベキューソース		豚ロース	なたね油, 三温糖	玉葱, にんにく, しょうが, りんご	食塩, 白こしょう, 清酒, こい くちしょうゆ, カレー粉, トマ トケチャップ, ウスターソー ス	191	153
	やさいスープ		鶏若鶏肉モモ		キャベツ, 玉葱, ブロccoli, にんにく, セ ロリー, だいこん	固形コンソメ, うすくちしょ うゆ	60	48
コメント	ぶたにくの バーベキューソースのソースは すりおろした たまねぎや りんごを ちょうみりょうや スパイスといっしょに にこんでつく ります。						577	446
15 火	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	なっとう		糸引納豆				57	57
	こうやどうふのたまごとじ		鶏若鶏肉モモ, たまご, 高野豆腐, こんぶ, け ずりぶし	三温糖	にんにく, 玉葱, たけのこ, さやいんげん, 干 し椎茸	水, うすくちしょうゆ, 本みり ん, 食塩	168	134
	ブロッコリーとウィンナーのいためもの		ウィンナー	なたね油	ブロッコリー, にんにく, とうもろこし, キャベツ	食塩, 白こしょう	61	49
コメント	こうやどうふは、とうふを こおらせて かんそう させた たべものです。ほねを じょうぶにする はたらきのある カルシウムが、ほうふに ふく まれています。						612	485
16 水	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	ぶたにくとだいこんのみそに		豚ロース, 生揚げ, こんぶ, けずりぶし, 米み そ(淡色辛みそ), 米みそ(甘みそ)	なたね油, 板こんにやく, 三温糖, かたくり 粉	しょうが, だいこん, にんにく, さやいんげ ん	うすくちしょうゆ, 清酒, 水	216	173
	ほうれんそうのいそあえ		焼きのり, かつお節		ほうれんそう, キャベツ, にんにく	うすくちしょうゆ	22	18
コメント	ぶたにくとだいこんのみそには だいこんや こんにやくに みそあじがよくしみるよう したゆでをしてから にこんでいます。						564	436
17 木	あきのかおりごはん		鶏若鶏肉モモ	水稲穀粒(はいが精米), さつまいも, なたね 油	にんにく, ぶなしめじ, 干し椎茸, グリン ピース	うすくちしょうゆ, 本みりん, 食塩	390	293
	けんちんじる		木綿豆腐, こんぶ, けずりぶし	こんにやく, さといも, ごま油	だいこん, にんにく, ごぼう, こまつな	うすくちしょうゆ, 食塩	106	85
	さけのしおやき		しろさけ			食塩	62	62
コメント	あきのかおりごはんは とりにくや きのこなど あまからくいためた ぐざいと こんがりとすあげした さつまいもを たきたてのごはんに まぜこみます。あまからいぐざいと さつまいものあまみが よくあいます。						558	440
18 金	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	ぶたキムチいため		豚モモ	なたね油	玉葱, りょくとうもやし, なら, はくさい(キ ムチ漬)	こいくちしょうゆ, 食塩	142	114
	キャベツとなまあげのみそしる		生揚げ, こんぶ, けずりぶし, 米みそ(淡色辛 みそ)	じゃがいも	キャベツ, にんにく, ねぎ	水	87	70
コメント	ひさしぶりに、「ぶたキムチいため」が とうじょう します。からいものが にがてでも たべやすいように、あまめの キムチを しょうします。						555	429
21 月	まいたけごはん		和牛モモ	水稲穀粒(はいが精米), なたね油, 三温糖	まいたけ, にんにく	こいくちしょうゆ, 食塩, 清酒	367	275
	かぼちゃのそぼろあんかけ		鶏若鶏肉ひき肉	三温糖, かたくり粉	西洋かぼちゃ, しょうが	食塩, 清酒, うすくちしょう ゆ, 本みりん, 水	107	86
	わかめのすまし汁		木綿豆腐, 湯通し塩蔵わかめ, こんぶ, け ずりぶし		だいこん, こまつな, えのきたけ	うすくちしょうゆ, 本みりん, 水, 食塩	48	38
コメント	まいたけごはんは ぎゅうにくと まいたけ にんにくを あまからくいためて おこめにまぜて たきこみます。						522	399
22 火	みかんゼリー			みかんゼリー			46	46
	こくとうパン			黒糖パン			295	197
	チリコンカン		大豆, 豚ひき肉, 鶏骨スープ	なたね油, こめこ, 三温糖	にんにく, 玉葱, トマト缶詰, にんにく, セロ リー	白こしょう, ナツメグ(粉), チリパウダー, ウスターソー ス, 食塩, 固形コンソメ, 水	166	133
	ジャーマンポテト		ベーコン, ウィンナー	じゃがいも, オリーブ油	玉葱, さやいんげん	食塩, 白こしょう, ガーリック パウダー	107	86
コメント	チリコンカンは アメリカのりょうりで ひきにくとだいの とまるとにこみです。だいは「はたけのにく」ともよばれ からだをつくる た んぱくしつが たっぷりふくまれています。						614	462
23 水	ちゅうかどんぶり ①ごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	②ぐ		豚モモ, 鶏骨スープ	なたね油, かたくり粉	しょうが, はくさい, だいずもやし, チンゲ ンサイ, にんにく, 干し椎茸, たけのこ, 青 ピーマン	清酒, 鳥がらだし, こいくち しょうゆ, うすくちしょうゆ, 本みりん, 水, 食塩, 白こしょ う	109	87
	とりのからあげ		鶏若鶏肉モモ	こめこ, かたくり粉, なたね油	しょうが, にんにく	こいくちしょうゆ, 白こしょ う, 清酒	186	149
コメント	とりのからあげは にんきメニューです。なまの にんにく しょうがをすりおろし ちょうみりょうにしっかりつけこんでから こめこ かた くりこをまがして あぶらであげます。						621	481
24 木	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	とりのてりやき		鶏若鶏肉モモ	三温糖	しょうが	こいくちしょうゆ, 本みりん, 清酒	125	100
	かきなます			三温糖	だいこん, かき, レモン	りんご酢, 食塩	29	23
	こまつなととうふのみそしる		焼き竹輪, 木綿豆腐, こんぶ, けずりぶし, 米 みそ(淡色辛みそ)		こまつな, 玉葱, にんにく	水	78	62
コメント	かきは えいようがあり ビタミンCは みかんよりも ほうふです。きゅしょくでは だいこんと 紅白(こうはく)の なますにします。						558	430

ひづけ	こんだて	ぎゅうにゅう	からだをつくるもと 【あか】	はたらくちからのもと 【きいろ】	からだのちょうしをととのえるもと 【みどり】	ちょうみりょうだしなど	エネルギー (kcal) 左: 中高生 右: 小(低)	
25金	りんごかじゅう					りんご果汁	94	94
	ポークカレー			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	①ごはん							
	②ルウ		豚モモ	なたね油, じゃがいも, カレールウ (アルゲンチン), 米粉カレールウ	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, グリンピース, りんごピューレ	赤ワイン, 白こしょう, カレー粉, ウスターソース, こいくちしょうゆ, トマトケチャップ, 水	240	192
	ひじきとだいこんのサラダ		干ひじき, ロースハム	三温糖	だいこん, きゅうり, にんじん	りんご酢, うすくちしょうゆ, 食塩, 白こしょう	38	30
こざかなくん		かたくちいわし				15	15	
コメント	ポークカレーは アレルギーのあるひと も みんないっしょにたべれるように こむぎこや ぎゅうにゅうのはいっていない とくしゅな カレールウをつかっています。						713	576
28月	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	ぶたにくとやさいのしおこうじのため		豚ロース	なたね油, 三温糖, かたくり粉	黄ピーマン, 青ピーマン, 玉葱, にんじん, たけのこ, しょうが	清酒, しおこうじ, ガーリックパウダー, こいくちしょうゆ	159	127
	さつまいものみそしる		油揚げ, こんぶ, けずりぶし, 米みそ(淡色辛みそ)	さつまいも	にんじん, 玉葱, だいこん, 葉ねぎ	水	102	82
コメント	こんかいのみそしるには こんげつの しゅんである さつまいもを いられています。あまくて おいしいですよ。						587	454
29火	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	のりかつおふりかけ					のりかつおふりかけ	4	4
	あじのなんばんづけ		まあじ	こめこ, かたくり粉, なたね油, 三温糖	にんじん, 玉葱, 黄ピーマン, 青ピーマン	食塩, 穀物酢, こいくちしょうゆ, とうがらし(粉)	185	185
	さわにわん		豚モモ, こんぶ, けずりぶし	かたくり粉	にんじん, だいこん, ごぼう, 切りみつば, しょうが	うすくちしょうゆ, 本みりん, 水	63	50
コメント	「さわにわん」とは おにくと せんぎりにしたやさいでつくった しるものです。むかし りょうしさんが りょうでながく やまですぐすときに ひもちのする にくと やまでとれた やさいなどをつかって つくったことが はじまりというせつがあります。						578	484
30水	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326	245
	すぶた		豚モモ	かたくり粉, なたね油, ごま油, 三温糖	しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, 青ピーマン, 干し椎茸	こいくちしょうゆ, 清酒, トマトケチャップ, 穀物酢, 水	208	166
	はるさめスープ		豚ひき肉	緑豆はるさめ, ごま油	にんじん, 玉葱, にら, キャベツ	鳥がらだし, うすくちしょうゆ, 本みりん, 食塩, 白こしょう	87	70
コメント	すぶたは、しょうゆで したあじをつけた ぶたにくを あぶらであげ、いためた やさいと いっしょに あまずあんで からめてしあげる おりょうりです。きゅうしょくでは、さんみが にがてでも たべやすい あじつけにしています。						621	481
31木	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131	131
	バターロール			バターロール			190	95
	ミートスパゲッティ			スパゲッティ, オリーブ油	にんにく		245	184
	①めん							
	②ぐ		牛ひき肉, 豚ひき肉	なたね油, 三温糖, かたくり粉	玉葱, にんじん, グリンピース, マッシュルーム	赤ワイン, 白こしょう, トマトケチャップ, ウスターソース, 食塩, 米粉ハヤシルウ, 水	210	168
パンプキンサラダ		まぐる缶詰	三温糖	西洋かぼちゃ, きゅうり, 玉葱	りんご酢, 食塩	69	55	
コメント	ハロウィンは あきのしゅうかくを かんしゃする おまつりのひ とされています。わるい霊(れい)をこわがらせて おいはらうために こわいかおの おばけかぼちゃをつくり ハロウィンのよるに いえのそとに おくのたそうです。きゅうしょくでは パンプキンサラダが とうじょうします。						845	633

* 使用食材についてご不明な点がございましたら、臨時技師(栄養士)までお問い合わせください。