

9月のきゅうしょく

令和6年9月1日 大阪府立高槻支援学校

学内発 115号

【9がつ もくひょう】

きれいなたべものでもしたしみをもってみよう。

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)
3火	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	ポークカレー		豚モモ	なたね油, じゃがいも, カレールウ (7th Generation), 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	240 210
	かいそうサラダ		カットわかめ, ポンレスハム	三温糖	にんじん, きゅうり, だいこん, 玉葱	りんご酢, うすくちしょうゆ, 食塩, 白こしょう	38 33
コメント	かいそうサラダには、6しゅるいの海藻(かいそう)がはいっています。わかめ、くきわかめ、こんぶ、あかとさかのり、しろみりん、しろとさかのりがはいっています。						604 488
4水	パインパン			パインパン			328 219
	とりにくとキャベツのトマトにこみ		鶏若鶏肉モモ, 鶏骨スープ	こめこ, じゃがいも, 三温糖	キャベツ, にんじん, 玉葱, ブロッコリー, にんにく, トマト缶詰, セロリー	トマトケチャップ, トマトピューレ, 赤ワイン, 白こしょう, 食塩, 水	135 117
	パンプキンサラダ		まぐろ缶詰	三温糖	西洋かぼちゃ, きゅうり, 玉葱	りんご酢, 食塩	69 60
コメント	かぼちゃには しょくもつせんいが おおくふくまれています。しょうかをうながし、べんぴをかいぜんします。						532 396
5木	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	マーボ豆腐		木綿豆腐, 豚ひき肉, テンメンジャン	なたね油, かたくり粉	しょうが, 干し椎茸, たけのこ, にんじん, 玉葱, にら	白こしょう, 清酒, こいくちしょうゆ, 鳥がらだし, 水, トウバンジャン	213 185
	ごぼうサラダ		まぐろ缶詰	なたね油	ごぼう, にんじん, キャベツ, 玉葱	穀物酢, 食塩, こいくちしょうゆ	71 61
	こざかなくん		こざかなくん				15 15
コメント	きゅうしょくのマーボ豆腐には、たけのこや にんじんなどの やさいが たっぷりはいっています。テンメンジャン(あまいみそ)であじをつけ、トウバンジャンで すこし からみをつけています。						625 506
6金	うめこんぶごはん		塩昆布	水稲穀粒(はいが精米)	梅干し		332 250
	さばのしおやき		まさば			食塩	148 148
	だいこんおろし				だいこん	食塩	6 6
	なすとあげのみそ汁		油揚げ, こんぶ, けずりぶし, 米みそ(淡色辛みそ)		なす, にんじん, 玉葱, こまつな	コンソメ, 白ワイン, うすくちしょうゆ, しお, こしょう	88 77
コメント	きゅうしょくのおこめは、「はいが」がしっかりついた「きんしょうけんこうまい」という とくべつなおこめをつかっているの で ビタミンやえいようが ほうふです。 おかずや おみそしるとも おいしくたべてください。						574 481
9月	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	はっぼうさい		豚モモ	なたね油, かたくり粉	しょうが, にんじん, はくさい, 玉葱, たけのこ, だいずもやし, 干し椎茸, 青ピーマン	清酒, こいくちしょうゆ, 本みりん, 鳥がらだし, 白こしょう, 食塩, 水	104.0 90
	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	180.0 157
	ももゼリー			ももゼリー			43.0 43
コメント	9月9日は重陽の節句(ちょうようのせつく)です。こだいちゅうごくでは たいへんめでたいひ として きくのはなを かざりました。にほんでは 「お九日」(おくんち)とよび かくちで あきまつりがおこなわれました。						653 535
10火	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	ぶたにくのしょうがやき		豚ロース	なたね油	しょうが, にんじん, 玉葱, さやいんげん	こいくちしょうゆ, 清酒, みりん, 食塩, 白こしょう, うすくちしょうゆ	192.0 167
	キャベツのみそしる		木綿豆腐, 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, にんじん, ねぎ	水	71.0 62
コメント	ぶたにくのしょうがやきは なまのしょうがをすりおろしているの で、かおりよくしあがります。いんげん・にんじんなどの やさいもいろいろよく はいっています。						589 474
11水	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	ホットドックチリ ①パン②ウインナー ③チリソース		ウインナー, 豚ひき肉	コッペパン, なたね油, こめこ	玉葱, にんじん	トマトピューレ, トマトケチャップ, チリパウダー, カレー粉, 濃厚ソース, こしょう	469 410
	とりにくとこんさいのポトフ		鶏モモ, 鶏骨スープ	なたね油	にんじん, 玉葱, ブロッコリー, だいこん, はくさい, れんこん, ぶなしめじ, にんにく	みりん, うすくちしょうゆ, こしょう, しお	131 114
コメント	ホットドックチリは、きれめの はいったコッペパンに、ウインナーとチリソースを じぶんで はさんで たべます。 おおきなおうちで しっかりたべましょう。						731 655

*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)
12木	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
	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	185 185
	さわにわん		豚モモ(脂肪なし)、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 55
コメント	沢煮椀(さわにわん)は、せんぎりにきった、やさいや おにくの はいった しろいものです。沢(さわ)というじには「沢山(たかさん)」といういみがあり、むかしは、りょうしさんのあいだでよくたべられていたそうです。						631 542
13金	アップルパン			アップルパン			329 218
	スライスチーズ		プロセスチーズ				38 38
	タンドリーチキン		鶏若鶏肉モモ		しょうが、レモン	白こしょう、白ワイン、ガーリックパウダー、トマトケチャップ、しおこうじ、カレー粉	119 105
	ひよこまめのミネストローネ		ベーコン、ひよこまめ、鶏骨スープ	じゃがいも	キャベツ、にんじん、玉葱、ブロッコリー、セロリー、にんにく、トマト缶詰	トマトケチャップ、トマトピューレ、赤ワイン、食塩、固形コンソメ、白こしょう	123 107
コメント	タンドリーチキンは、とりにくにカレーこなどのちょうみりょうをつけこんで、オープンでやいてつくります。ひよこまめは、ひよこのようなくちばしがついたためです。えいごで「チック・ピー」ともよばれるそうです。						609 468
17火	こくとうパン			黒糖パン			295 197
	ビーフンのちゅうかい		豚モモ	なたね油、ビーフン	しょうが、にんじん、玉葱、青ピーマン、キャベツ	清酒、鳥がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、白こしょう	174 151
	ちゅうかふうさんみスープ		鶏若鶏肉胸、木綿豆腐、鶏骨スープ	かたくり粉	はくさい、だいこん、にんじん、チンゲンツァイ、えのきたけ、干し椎茸	食塩、鳥がらだし、うすくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、ガーリックパウダー、トウバンジャン	64 56
コメント	ちゅうかふうさんみスープは、にくとやさいのうまみたっぶりのスープに、すこしの「す」と「トウバンジャン」をいれてたいています。またうまみがふえて、さっぱりとしたくちあたりも にんきです。						533 404
18水	スライスチーズ		プロセスチーズ				47 47
	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	おきなわタコライス		豚ひき肉、牛ひき肉	なたね油、かたくり粉	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、ズッキーニ、トマト缶詰	赤ワイン、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、チリパウダー、食塩、白こしょう	179 156
	もずくスープ		鶏若鶏肉モモ、沖縄もずく、鶏骨スープ	かたくり粉	玉葱、きょうな、ねぎ、しょうが	鳥がらだし、うすくちしょうゆ、清酒、本みりん、水	56 49
コメント	タコライスは、メキシコりょうりである タコスのごを ごはんの うえにのせた おきなわけんの りょうりです。ごはんに タコミートと スライスチーズを のせてたべましょう。						608 497
19木	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、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
	むしきゃべつ				キャベツ		8 7
	シヤととうふとだいこんのに		焼き竹輪、木綿豆腐、こんぶ、けずりぶし		おおさかしろな、だいこん、にんじん	うすくちしょうゆ、本みりん、水	61 53
コメント	ソースかつは ふたにくに1まいずつ ていねいに ころもをつけて あげます。たべるころに かたくならないように、おんどに ちゅういして あげています。あついなか とても たいへんな さぎょうですが、ちょうりいは みなさんの えがおのため がんばっています。「おいしかったよ!」のこえが きけると とても うれしいです。						717 627
20金	ジョア マスカット		乳酸菌飲料				51 51
	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	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	114 114
	きょうふうあぶちりじる		油揚げ、こんぶ、けずりぶし		だいこん、ねぎ、にんじん、きょうな	食塩、うすくちしょうゆ、清酒、本みりん、水	92 80
コメント	あぶちりじるは きょうとの りょうりで、あぶらあげと みずなが はいった すましじるです。						583 490
24火	オリーブパン			オリーブパン			290 193
	まいたけのペンネポロネーゼ		牛ひき肉	マカロニ・スパゲッティ、三温糖、オリーブ油	まいたけ、玉葱、セロリー、にんにく、トマト缶詰	食塩、白こしょう、ナツメグ、ウスターソース、赤ワイン	129 112
	やさいたっぶりコンスープ		鶏若鶏肉ささ身、豆乳	じゃがいも、米粉シチュー	ブロッコリー、玉葱、にんじん、はくさい、とうもろこし缶詰	水、食塩、白こしょう	125 109
コメント	まいたけのペンネポロネーゼは セロリなどの香味野菜(こうみやさい)を くわえてつくったミートソースに マイタケをくわえ、ゆでたペンネマカロニと まぜあわせます。						544 414
25水	はいがごはん			水稲穀粒(はいが精米)			326 245
	おやこどんぶりぐ		鶏若鶏肉モモ(皮付き)、たまご、こんぶ	三温糖、かたくり粉	玉葱、にんじん、干し椎茸、切りみつば	水、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	194 169
	れんこんサラダ		ボンレスハム	三温糖、オリーブ油	れんこん、玉葱、にんじん、さやいんげん	りんご酢、うすくちしょうゆ、白こしょう	61 53
コメント	なつにとれる れんこんは「しん れんこん」とよばれます。みずみずしくて シャキシャキしておいしいですよ。						581 467

ひ づ け	こんだて	ぎ ゆ う に ゆ 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 の え る も と 【 み ど り 】	ち ょう み り よ う だ し な ど	エネルギー (kcal) 左：中高生 右：小(低)	
26 木	りんごかじゅう				りんご果汁		94	94
	ヨーグルトコア		ヨーグルトソフール				88	88
	さといもごはん		油揚げ、こんぶ、けずりぶし	水稻穀粒(はいが精米)、水稻穀粒(もち米)、さといも		うすくちしょうゆ、本みりん	350	300
	あげざかなのわふうあんかけ		まがれい、けずりぶし	かたくり粉、こめこ、なたね油、三温糖	玉葱、たけのこ、チンゲンツァイ、にんじん、干し椎茸	食塩、水、うすくちしょうゆ、穀物酢	176	176
コメント	さといもごはんには、おおさかでとれたさといもをしょうじています。3わりほどもちごめもまぜているので、ややもっちりとしたしょっかんがします。						708	658
27 金	バターうずまきパン			バターロール(学校給食用)			285	190
	てづくりハンバーグ		牛ひき肉、豚ひき肉、豆乳、大豆の華	じゃがいも、マネズ(卵不使用)、三温糖	玉葱、にんじん	食塩、白こしょう、ナツメグ、トマトケチャップ、ウスターソース、米粉ハヤシルウ、こいくちしょうゆ、水	232	232
	やさいスープ		鶏若鶏肉モモ、鶏骨スープ	じゃがいも	玉葱、にんじん、ブロッコリー、セロリー	固形コンソメ、白ワイン、うすくちしょうゆ、食塩、白こしょう、水	70	60
コメント	ハンバーグはきゅうしょくしつでてごねでつくっています。たまご、ぎゅうにゅう、こむぎこをつかわずにすりおろしたじゃがいもや、だいずフレークをいれてふんわりとやわらかくしあげています。						587	482
30 月	はいがごはん			水稻穀粒(はいが精米)			326	245
	ぶたにくとキャベツのみそいため		豚モモ、テンメンジャン、米みそ(赤色辛みそ)	三温糖、なたね油	しょうが、にんじん、キャベツ、たけのこ、さやいんげん	清酒(上撰)、こいくちしょうゆ、食塩、白こしょう	117	102
	はるさめスープ		鶏若鶏肉ひき肉	なたね油、緑豆はるさめ	しょうが、にんじん、玉葱、こまつな、はくさい	鳥がらだし、うすくちしょうゆ、本みりん、食塩、白こしょう、水	74	64
コメント	はるさめスープはひきにくをしょうがでかおりよくいためて、やさいをくわえてにこみます。						517	411

* 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。