

10月 こんだてひょう

校内発第 307 号
令和7年9月26日

大阪府立富田林支援学校（給食室）

日	主食 しゅしよく	牛乳	おかず	きいろ ねつやちからのもと	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	エネルギー	こんだてメモ
1水	親子丼 おやこどん	○	たぬき汁 たぬきじる	こめ さとう かたくりこ こんにやく あぶら	とりにく たまご さつまあげ あぶらあげ とうふ こんが ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが だいこん はねぎ	647 kcal	たぬき汁は、動物性の食材を使わない精進料理のひとつです。お肉を使えないため、たぬきの代わりに、食感の似たこんにやくを使っています。
2木	ごはん	○	鶏と根菜の甘酢煮 オクラとなすの煮浸し きゅうりの佃煮 とり こんさい あまず に にびた つくだに	こめ こんにやく さとう あぶら	とりにく かつおぶし こんが ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん ごぼう オクラ なす きゅうり	617 kcal	きゅうりの佃煮は、ごはんが進む味付です。ごはんは色んなおかずと相性がよく、塩分も控えることができるため、給食では週に4回ごはんを出しています。
3金	パーカーパン	○	タコスの具、スライスチーズ 豆入りカレースープ く まめい	パーカーパン じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにく チーズ ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ トマト にんじん しめじ	656 kcal	パーカーパンは、パンの割れ目にマーガリンがぬってあり、手で開けるようになっています。タコスの具とチーズをはさんで「タコスサンド」を作りましょう。
十五夜メニュー じゅうごや								
6月	さつまいもごはん	○	人参のツナマヨ炒め 五目スープ お月見ゼリー にんじん ごもく つきみ	こめ さつまいも マヨネーズ おつきみゼリー	ツナ かまぼこ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん はくさい しめじ しょうが	615 kcal	今日は十五夜です。十五夜は、団子をお供えし、月見をする風習があります。収穫した里芋をお供えていたことから「芋名月」ともよばれます。
7火	ごはん	○	サバのネギ塩焼き ひじきの煮物 さつまいものみそ汁 しお や にもの しる	こめ あぶら さとう さつまいも	さば だいず あぶらあげ ひじき とうふ みそ ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん たまねぎ	655 kcal	給食のサバは、脂ののったノルウェーサバを使用しています。魚の脂はお肉の脂とちがって、血液をサラサラにして健康により働きをしてくれます。
8水	五目ずし ごもく	○	ひじきとがんもの煮物 かきたま汁 にもの じる	こめ さとう ごま かたくりこ	とりにく あぶらあげ がんもどき ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ はねぎ	612 kcal	卵には、ひよこが成長するために必要な栄養素が含まれています。体を作るものになるたんぱく質やビタミン、ミネラルなどたくさんさんの栄養素が含まれています。
9木	ごはん	○	チキンカツ ボイルキャベツ きのこ汁 じる	こめ こむぎこ ばんこ あぶら さといも	とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ しめじ えのきたけ まいたけ にんじん ねぎ	635 kcal	給食のチキンカツは、給食室で調理員さんがひとつひとつ衣をつけ、油で揚げて作ってくれます。今日は500個くらい作ります。
10金	コッペパン	○	かぼちゃのクリームシチュー ツナサラダ ブルーベリージャム	コッペパン あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう ツナ	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし ブルーベリー	667 kcal	10月10日は「目の愛護デー」。画面の見すぎで目が疲れている人はいませんか。疲れ目によいかぼちゃやブルーベリーを食べ、目の健康に気をつけましょう。
14火	肉みそひじき丼 にく どん	○	白滝サラダ すまし汁 しらたき じる	こめ さとう かたくりこ しらたき あぶら ごま ふ	ぶたにく とりにく ひじき みそ かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん にんじん えだまめ きくらげ きゅうり みずな	629 kcal	ひじきは煮物が定番ですが、肉みそひじき丼もおいしいですよ！ひき肉と玉ねぎなどの野菜とひじきを炒め、みそでごはんが進む味にしています。
15水	ごはん	○	鯖のパン粉焼き きんぴらごぼう 白菜のみそ汁 さわら こ や はくさい しる	こめ マヨネーズ あぶら ばんこ さとう ごま	さわら あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん はくさい こまつな	633 kcal	ごぼうは食物繊維が豊富で、お腹の調子を整えます。かみごたえがあるので、よくかむことを意識してみましょう。
16木	ごはん	○	ちくわの磯辺あげ もやしのおひたし 豚バラ大根スープ いそべ ひたし ぶた だいこん	こめ こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	もやし こまつな にんじん だいこん ほししいたけ しょうが ねぎ	645 kcal	ちくわの磯辺あげは、ちくわに青のりの衣をつけて揚げています。給食のちくわは、和歌山県の蒲鉾屋さんが作ったものです。
17金	カレーうどん	○	ツナとじゃがいもの煮物 ヨーグルト にもの	うどん かたくりこ じゃがいも さとう	ぶたにく あぶらあげ ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん	596 kcal	カレーうどんは、かつおだしを効かせた汁にカレー粉を入れて風味をだしています。豚肉や野菜も入れて煮込むことでさらにコクが出ておいしくなります。



地産地消

みなみかわちんしよくざい
南河内産食材

しよくざいめい かせん
食材名に下線があるものが南河内産です

きゅうり、なす(富田林市)



こまつな みずな かなんちよう
小松菜、水菜(河南町)



10月 こんだてひょう



日	主食 しゅしよく	牛乳	おかず	きいろ ねつやちからのもと	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	エネルギー	こんだてメモ
20月	豆腐のそぼろあんかけ丼 とうふ そぼろ あんかけ どん	○	じゃがいものみそ汁 じゃがいも みそ じゅう	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが えのきたけ さやいんげん こまつな	602 kcal	じゃがいものビタミンCは、加熱してもこれににくい特徴があります。ビタミンCは病気に負けない抵抗力をつけてくれます。
21火	ごはん	○	とりじゃが なすのおかか和え しそひじき	こめ じゃがいも しらたき さとう	とりにく ツナ かつおぶし しそひじき ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん なす きゅうり ゆず	606 kcal	にわとりの名前の由来を知っていますか？庭にいる鳥なので「庭つ鳥」と呼ばれるようになり、それが「にわとり」になったそうです。
22水	ごはん	○	さばのみそ煮 キャベツの磯和え けんちん汁 さば みそ に キャベツ いそ あ けんちん じゅう	こめ さとう さといも こんにゃく	さば みそ のり とうふ こんが ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん だいこん ごぼう はねぎ	606 kcal	魚は旬の季節になると体内に脂肪をためこんでおいしくなります。今日は脂のつたノルウェー産のさばでみそ煮をつくります。
23木	ごはん	○	チンジャオロースー わかめスープ 大学芋 チンジャオロースー わかめ スープ だいがくいも 大学芋	こめ あぶら かたくりこ さつまいも さとう ごま	ぶたにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	にんにく ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ はねぎ	671 kcal	チンジャオロースーは、ピーマンと細切りにした肉などを炒めた中華料理です。オイスターソースという牡蠣を使った調味料でコクを出しています。
24金	オーリーブパン	○	なすのミートグラタン コンソメスープ	オーリーブパン	ぶたにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	なす にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん マッシュルーム	629 kcal	なすの皮の紫色は、「ナスニン」という色素です。ブルーベリーの紫色のように目の疲れをいやしたり、病気の予防に効果があるとされています。
ぼうさい メニュー								
27月	ごはん		厚揚げのそぼろ煮 乾物サラダ ヨーグルツペ あつあ かんぶつ かんぶつ 乾物 サラダ ヨーグル ツペ	こめ じゃがいも さとう あぶら マヨネーズ	ぶたにく あつあげ わかめ きんときまめ ツナ ヨーグルツペ	にんじん たまねぎ さやいんげん きりぼしだいこん とうもろこし	651 kcal	乾物サラダは防災メニューです。ツナやコーンの缶詰、切り干し大根など常温で保存できる食べ物や飲み物を多めに備えておく、もしもの時も安心です。
28火	鶏ごぼうピラフ とり ごぼう ピラフ	○	白菜の煮浸し 豆乳豚汁 はくさい にびた とうにゅうがたじる 豆乳豚汁	こめ	とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん とうもろこし はくさい こまつな だいこん はねぎ	601 kcal	白菜やたまねぎなど色の薄い野菜は「淡色野菜」といわれます。健康のために1日にとりたい量は200gですが、鍋やスープなど加熱するとかさが減って食べやすくなります。
29水	ごはん	○	鶏の照り焼き きゅうり炒め もやしのスープ	こめ さとう かたくりこ ごま あぶら	とりにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが だいこん きゅうり にんにく もやし エリンギ ねぎ にんじん	574 kcal	きゅうりは生やサラダなど冷たい料理が多いですが、炒めてもおいしく食べられます。きゅうり炒めは、少しとうがらしを入れてピリ辛にしています。
30木	ナポリタン	○	温野菜	スパゲッティ あぶら さとう ごまドレッシング	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン トマト かぼちゃ ブロッコリー	586 kcal	ナポリタンはどこの国で生まれた料理でしょう？実は、日本の横浜で生まれた料理といわれています。
ハロウィン メニュー								
31金	ハッシュドポーク		紫キャベツのサラダ パンプキンババロア アシドミルク むらさき 紫キャベツのサラダ パンプキンババロア アシドミルク	こめ あぶら さとう パンプキンババロア	ぶたにく ハム アシドミルク	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん キャベツ とうもろこし ゆず	698 kcal	かぼちゃがハロウィンのシンボルになったのは、かぼちゃの中身をくり抜いて「ジャック・オ・ランタン」という提灯をつくることからです。

※献立は材料などの都合により変更することがあります。ご了承ください。
※マヨネーズは、卵不使用のエッグケアマヨネーズを使用しています。



みなみかわちさんしよくざい
南河内産食材 食材名に下線があるものが南河内産です
なす、きゅうり、葉ねぎ(富田林市)、小松菜(河南町)

給食の写真はこちら

URLをクリックすると
給食の写真をご覧いただけます。

<https://www.osaka-c.ed.jp/blog/tondabayashi-kyusyokusitsu/>

コミュニケーションツールとして
ぜひご活用ください！

