

保護者様



ブラジルの  
こんだて

ヴィナグレッチサラダ  
は  
白ワインビネガーを  
使った甘めの食べやす  
い  
サラダです。  
フェイジョアーダは  
ブラジルで有名な  
家庭料理で、  
具沢山の煮物です。

また、ブラジルでは  
世界で一番オレンジが  
作られているので、  
オレンジの皮を使った  
マーマレードジャムを  
使って鶏肉に味をつけ  
たり、オレンジジュ  
ースも付けました。

ちょうよう せっき  
重陽の節句

奇数は縁起のいい数字と  
され9月9日は最も大きい  
「九」が重なることから  
とても縁起がいいからと  
重陽の節句となりました。

「くり」や「なす」を食  
べると  
元気に過ごせるといわ  
れています。



9月のこんだて(前半)



学内発54号  
令和7年8月25日  
大阪府立八尾支援学校

| 日・曜日 | おはしの日 | のみもの | デザート<br>ふりかけ<br>など | こんだて名            | 血や肉になるもの<br>(赤) | 熱や力になるもの<br>(黄)     | 体の調子をととのえるもの<br>(緑)                  | 調味料                                        | エネルギー<br>(Kcal)<br>小1~4<br>小5~6<br>中高期 |
|------|-------|------|--------------------|------------------|-----------------|---------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|
| 2・火  |       |      |                    | ビーフカレーライス        | ぎゅう肉            | はいが米、じゃがいも、油        | 玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、しょうが、トマトピューレ       | とりがら、カレー粉、赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、アレルゲンフリーカレールウ | 617<br>678<br>740                      |
|      |       |      |                    | カラフルサラダ          | チキンハム           | オリーブ油               | きゅうり、パプリカ、キャベツ、ホールコーン                | 砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう                           |                                        |
| 3・水  |       |      |                    | ごはん              |                 | はいが米                |                                      |                                            | 538                                    |
|      |       |      |                    | とりじゃが            | とり肉             | じゃがいも、糸こんにゃく        | にんじん、玉ねぎ                             | かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、酢                   | 592                                    |
|      |       |      |                    | こまつなのみそしる        | とうふ、みそ          |                     | こまつな、だいこん、しめじ                        | かつおこんぶだし                                   | 646                                    |
| 4・木  |       |      |                    | コッペパン            |                 | コッペパン               |                                      |                                            | 624                                    |
|      |       |      |                    | とりにくのマmareードやき   | とり肉             |                     |                                      | マmareードジャム、しょうゆ                            | 686                                    |
|      |       |      |                    | ヴィナグレッチサラダ       | チキンハム           | オリーブ油               | きゅうり、パプリカ、オニオンソテー、ホールコーン             | 白ワインビネガー、砂糖、塩、しょうゆ                         | 749                                    |
|      |       |      |                    | ひよこまめのフェイジョアーダ   | ぶた肉、ベーコン、ひよこ豆   | オリーブ油               | にんにく、玉ねぎ、だいこん、にんじん、トマト缶              | とりがら、赤ワイン、砂糖、塩、しょうゆ、黒こしょう                  |                                        |
| 5・金  |       |      |                    | ごはん              |                 | はいが米                |                                      |                                            | 496                                    |
|      |       |      |                    | ぶたにくと夏野菜のオイスター炒め | ぶたにく、えだまめ、あつあげ  | かたくり粉、油             | なすび、たけのこ、パプリカ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが | 中華だし、酒、かき油、塩、こしょう、砂糖、しょうゆ                  | 546                                    |
|      |       |      |                    | レタスのちゅうかスープ      | とうふ             | ごま油、じゃがいも           | レタス、もやし、にんじん                         | とりがら、中華だし、塩、しょうゆ、こしょう、酒                    | 595                                    |
| 8・月  |       |      |                    | ごはん              |                 | はいが米                |                                      |                                            | 526                                    |
|      |       |      |                    | なすびとぶたにくのくたくた煮   | ぶた肉、あつあげ        |                     | なすび                                  | かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ                   | 579                                    |
|      |       |      |                    | さといものみそしる        | みそ              | さといも                | だいこん、にんじん、ほうれんそう                     | かつおこんぶだし                                   | 631                                    |
| 9・火  |       |      |                    | さつまいもパン          |                 | さつまいもパン             |                                      |                                            | 561                                    |
|      |       |      |                    | あじのカレーパン粉やき      | あじ              | パン粉、オリーブ油           | ガーリックパウダー                            | 白ワイン、塩、こしょう、カレー粉                           | 617                                    |
|      |       |      |                    | ポテトのごまドレサラダ      | ロースハム           | じゃがいも、オリーブ油、ごま、練りごま | きゅうり、にんじん、オニオンソテー                    | 砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう                           | 673                                    |
|      |       |      |                    | コンソメスープ          | とり肉             |                     | キャベツ、だいこん、にんじん、玉ねぎ                   | とりがらだし、塩、しょうゆ、白ワイン、こしょう                    |                                        |
| 10・水 |       |      |                    | ごはん              |                 | はいが米                |                                      |                                            | 498                                    |
|      |       |      |                    | とりにくとひじきのごもくに    | とり肉、ひじき、ちくわ     | こんにゃく               | だいこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、さやいんげん            | かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ                     | 548                                    |
|      |       |      |                    | きゃべつのみそしる        | ミニあつあげ、みそ       |                     | きゃべつ、にんじん、ねぎ                         | かつおこんぶだし                                   | 598                                    |
| 11・木 |       |      |                    | チャーハン            | 焼き豚             | はいが米、押し麦、ごま油        | 玉ねぎ、ねぎ、にんじん、にんにく                     | とりがら、中華だし、塩、しょうゆ、こしょう                      | 516                                    |
|      |       |      |                    | あげぎょうざ           | ぎょうざ(冷凍)        | 油                   |                                      |                                            | 568                                    |
|      |       |      |                    | ちゅうかスープ          | わかめ、とり肉         | ごま油、ごま              | にら、もやし、干しいたけ                         | とりがら、中華だし、塩、しょうゆ、こしょう、酒                    | 717                                    |
| 12・金 |       |      |                    | ごはん              |                 | はいが米                |                                      |                                            | 457                                    |
|      |       |      |                    | たらの西京焼き          | たら、白みそ          |                     |                                      | 酒、みりん、砂糖、しょうゆ                              | 503                                    |
|      |       |      |                    | ほうれんそうのかつおあえ     | かつおぶし           |                     | ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし                 | 塩、砂糖、みりん、しょうゆ                              | 548                                    |
|      |       |      |                    | だいこんのおすまし        | あぶらあげ、とうふ       |                     | だいこん、えのき、ねぎ                          | かつおこんぶだし、塩、しょうゆ                            |                                        |



おきなわけん きょうどりようり  
沖縄県の郷土料理

タコライスは、きゃべつ、チーズ、トマト、そして「タコス」といわれるミートソースをごはんの上にかけて食べる沖縄料理です。

給食ではトマトベースのミートソースをきゃべつ、チーズと一緒にご飯の上のにせて食べます。

9月23日は『秋分の日』

家庭でも旬の食材を食べて秋を感じてみましょう!

秋が旬の食材  
さば、さんま、さつまいも、さといも、りんご、ぶどうきのこ、にんじんれんこん など

フォークが必要な場合はご家庭でご準備ください。



## 9月のこんだて(後半)



| 日・曜日 | おはしの日 | のみもの | デザート<br>ふりかけ<br>など | こんだて名                            | 血や肉になるもの<br>(赤) | 熱や力になるもの<br>(黄) | 体の調子をととのえるもの<br>(緑)           | 調味料                           | エネルギー<br>(Kcal)<br>小1~4<br>小5~6<br>中高生 |
|------|-------|------|--------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|
| 16・火 |       |      |                    | ぎゅうどん                            | ぎゅう肉            | はいが米、糸こんにゃく     | 玉ねぎ、にんじん、しょうが                 | かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ、     | 572<br>629<br>686                      |
|      |       |      |                    | かぼちゃのみそしる                        | ミニあつあげ、みそ       | かぼちゃ            | だいこん、ねぎ                       | かつおこんぶだし                      |                                        |
| 17・水 |       |      |                    | チーズコッペパン                         |                 | チーズパン           |                               |                               | 539                                    |
|      |       |      |                    | とりのてりやき                          | とり肉             | かたくり粉           |                               | 酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ、白ワイン          |                                        |
|      |       |      |                    | ツナサラダ                            | ツナ              |                 | キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン            | 砂糖、塩、酢、こしょう、しょうゆ              | 647                                    |
|      |       |      |                    | ポトフ                              | ウインナー           | じゃがいも           | 玉ねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、セロリ        | とりがらだし、塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン       |                                        |
| 18・木 |       |      | スライスチーズ<br>        | タコライス                            | 豚ひき肉、牛ひき肉、豆ブラSM | はいが米、油、かたくり粉    | 玉ねぎ、トマト缶、にんにく、キャベツ            | とりがら、砂糖、塩、こしょう、ウスターソース、ナツメグ   | 620<br>682<br>744                      |
|      |       |      |                    | ヴィナグレッチサラダ                       | ベーコン            | ABCマカロニ         | だいこん、にんじん、コーン、ちんげんさい          | とりがら、塩、しょうゆ、こしょう              |                                        |
| 19・金 |       |      |                    | さけごはん                            | あぶらあげ、さけ、ひじき    | はいが米            | ,                             | 酒、塩。しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし         | 579                                    |
|      |       |      |                    | コロッケ                             | コロッケ(冷凍)        | 油               |                               |                               | 637                                    |
|      |       |      |                    | ちんげんさいのみそしる                      | とうふ、みそ          | さといも            | だいこん、にんじん、ちんげんさい              | かつおこんぶだし                      | 695                                    |
| 22・月 |       |      |                    | ごはん                              |                 | はいが米            |                               |                               | 516                                    |
|      |       |      |                    | ぶたとキャベツのごまみそいため                  | ぶた肉、みそ          | 練りごま、油          | キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン            | 酒、みりん、砂糖、しょうゆ                 | 568                                    |
|      |       |      |                    | ふのおすまし                           | ふ               |                 | だいこん、えのき、ねぎ                   | かつおこんぶだし、塩、しょうゆ               | 619                                    |
| 24・水 |       |      |                    | こくとうパン                           |                 | こくとうパン          |                               |                               | 523                                    |
|      |       |      |                    | <small>しろみぎかな</small><br>白身魚のフライ | メルルーサ           | 小麦粉、パン粉、油       |                               | 塩                             | 575                                    |
|      |       |      |                    | ブロッコリーサラダ                        | ツナ              |                 | ブロッコリー、にんじん、コーン               | 砂糖、塩、酢、しょうゆ                   | 628                                    |
|      |       |      |                    | コンソメジュリアン                        | チキンハム           | じゃがいも           | レタス、玉ねぎ、きゅうり、にんじん、パセリ         | とりがらだし、塩、しょうゆ、こしょう、白ワイン       |                                        |
| 25・木 |       |      |                    | ごはん                              |                 | はいが米            | ,                             |                               | 544                                    |
|      |       |      |                    | ぶたにくのみそやき                        | ぶた肉、みそ          |                 | 白ねぎ、しょうが                      | 酒、砂糖、みりん、しょうゆ                 | 598                                    |
|      |       |      |                    | ひじきのいために                         | ひじき、ちくわ         | こんにゃく           | にんじん、さやいんげん                   | かつおこんぶだし、酒、砂糖、みりん、しょうゆ        | 653                                    |
|      |       |      |                    | けんちんじる                           | あぶらあげ、とうふ       | さといも            | だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ              | かつおこんぶだし、塩、しょうゆ               |                                        |
| 26・金 |       |      |                    | ごはん                              |                 | はいが米            | ,                             |                               | 543                                    |
|      |       |      |                    | レンコンと鶏肉の甘辛炒め                     | とり肉             | こんにゃく、油、かたくり粉   | れんこん、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、さやいんげん      | 酒、砂糖、みりん、しょうゆ                 | 597                                    |
|      |       |      |                    | なめこのみそしる                         | みそ              | じゃがいも           | なめこ、にんじん、こまつな                 | かつおこんぶだし                      | 652                                    |
| 29・月 |       |      | ぶどうゼリー<br>         | ベーコンときのこの和風スパゲティ                 | ベーコン、焼きのり       | スパゲティ、油         | こまつな、玉ねぎ、しめじ、えのき、にんじん、にんにく    | 塩、こしょう、しょうゆ                   | 451<br>496                             |
|      |       |      |                    | こんにゃくサラダ                         | チキンハム           | サラダこんにゃく、オリーブ油  | だいこん、きゅうり、赤パプリカ、オニオンソテー       | 砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ              | 541                                    |
| 30・火 |       |      |                    | ごはん                              |                 | はいが米            |                               |                               | 565                                    |
|      |       |      |                    | こうや豆腐の中華煮                        | ぶた肉、こうや豆腐       | かたくり粉、ごま油、ねりごま  | 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、たけのこ、干しいだけ | 酒、砂糖、塩、しょうゆ、かき油、こしょう、とりがらだし   | 622                                    |
|      |       |      |                    | はるさめのピリ辛ごまスープ                    | とり肉、みそ、とうにゅう    | はるさめ            | ちんげんさい、もやし、白ねぎ、しょうが、にんにく      | とりがら、中華だし、トウバンジャン、こしょう、しょうゆ、酒 | 678                                    |