

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 せつく
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 ふりかけ など	こんだて名	血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー (Kcal) 小1~4 小5~6 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	617 678 740
				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
				とりにくのママレードやき	とり肉			ママレードジャム、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 ふりかけ など	こんだて名	血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー (Kcal) 小1～4 小5～6 中高職
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、	572 629 686
				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	593
				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 	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	620 682 744
			ABCマカロニのスープ	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
				しろみぎかな 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
				トリニク アマカラ イタ 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 	わふう 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	451 496
			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
				ドウフ チュウカ ニ 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、干ししいたけ	酒、砂糖、塩、しょうゆ、かき油、こしょう、とりがらだし	622
				カラ 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