

平成27年度 10月きゅうしょくこんだてひょう

大阪府立箕面支援学校

10月1日(木)		10月2日(金)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9日(金)	
献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
ご飯	胚芽精米	ご飯	胚芽精米	いちごヨーグルト	パン	ご飯	胚芽精米	ご飯	胚芽精米	ご飯	胚芽精米
鯖の塩焼き	鯖 塩	豚と厚揚げの味噌炒め煮	豚もも肉 生姜 油 塩 こしょう 白ネギ 濃口醤油 酒 厚揚げ れんこん 玉葱 人参 キャベツ 青梗菜 麴味噌	コーロツケ	じゃが芋 合びき肉 塩・こしょう 三温糖 薄口醤油 人参・玉ねぎ 青ピーマン 小麦粉・パン粉 油	五目豆腐	木綿豆腐 豚もも肉 むきえび 生姜 油 ごま油 うずら卵 人参・玉ねぎ 青梗菜 きくらげ 鶏ガラスープ 塩・こしょう 濃口醤油 片栗粉	鯖の塩焼き	鯖 塩	鯖の塩焼き	鯖 塩
金平ごぼう	ごぼう ごま油 人参 つきこんにやく 酒 三温糖 濃口醤油 青ピーマン ごま(いり)	春雨サラダ	春雨 人参 きゅうり ロースハム 酢 濃口醤油 塩 三温糖 ごま油	ごぼうサラダ	ごぼう・きゅうり スイートコーン 塩・こしょう 濃口醤油・酢 ごま(いり)	中華風サラダ	鶏ささみ肉 人参 もやし きゅうり カットわかめ ごま油 片栗粉	小松菜の昆布和え	小松菜 ふなしめじ 人参 塩昆布	鰹ひじきふりかけ	鶏もも肉 片栗粉 大根・人参 里芋・白菜 干し椎茸 酒・みりん 塩 濃口醤油 薄口醤油 削り節 さやえんどう
さつま芋	さつま芋 大根 人参 つきこんにやく 木綿豆腐 青ネギ 信州味噌 麴味噌 昆布 削り節	春雨	春雨 人参 きゅうり ロースハム 酢 濃口醤油 塩 三温糖 ごま油	野菜スープ	ショルダーベーコン 玉葱・人参 キャベツ えのきたけ 干し椎茸 グリーンピース 塩・こしょう 鶏ガラスープ		人参 玉葱 じゃが芋 まいたけ カットわかめ 信州味噌 麴味噌 削り節	具沢山味噌汁	人参 大根 玉葱 じゃが芋 まいたけ カットわかめ 信州味噌 麴味噌 削り節	大豆 ごぼう・人参 つきこんにやく さつま揚げ 刻み昆布 三温糖 濃口醤油 油 ひじき 鰹節 ごま(いり) 濃口醤油 本みりん 三温糖	
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	772 36.4 23.3 2.6	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	767 29.4 24.3 3	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	812 26.3 26.9 2.4	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	724 33.3 23.1 2.4	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	695 33.1 21.8 2.3	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	743 27.9 17.9 2.7

小学部人気献立
①

10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)		10月19日(月)		10月20日(火)	
献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	と牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
りんごパン	パン	ピビンパ	胚芽精米	ご飯	胚芽精米	カレーライス	胚芽精米	魚の大山み(だいせん)梨(おこわ)	胚芽精米	パン	パン
チキンピカタ	鶏もも肉 塩・こしょう 小麦粉 卵 トマトケチャップ	わかめスープ	牛もも肉 にんにく・生姜 ごま油 三温糖 濃口醤油 豆板醤 小松菜 もやし 大根 人参 三温糖 塩 酢 ごま(いり)	鯖の梅煮	鯖 生姜 白ネギ 梅干し 酒 三温糖 本みりん 濃口醤油	三色なます	牛ばら肉 にんにく・生姜 油 塩 こしょう 玉葱 人参 じゃがいも ブロッコリー 脱脂粉乳 ブルーン とんかつソース トマトケチャップ カレー粉 鶏ガラスープ 小麦粉 有塩バター 油	と牛乳 魚の大山み(だいせん)梨(おこわ)	もち米 あずき(乾) 鶏もも肉 ごぼう・人参 干し椎茸 たけのこ ぜんまい 塩・酒 薄口醤油 三温糖	米粉パン	大豆 豚もも肉 油 じゃがいも 玉ねぎ 人参 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 三温糖 鶏ガラスープ
ポテトサラダ	じゃが芋 おから 人参・玉葱 ロースハム 青ピーマン 塩・こしょう 薄口醤油 マヨネーズ 三温糖	ブルーンヨーグルト	えのきたけ ロースハム 木綿豆腐 人参 もやし カットわかめ 青ネギ 鶏ガラスープ 薄口醤油 塩・こしょう	茹でキャベツ	キャベツ 人参 塩		人参 人参 ほうれん草 ごま(いり) 酢 薄口醤油 塩 三温糖	がんもどき 削り節 三温糖 本みりん 薄口醤油	がんもどき とび魚つみれ*1 酒・本みりん 生姜 ごぼう・大根 人参・水菜 昆布 削り節・塩 薄口醤油	ささみのマリネ	鶏ささみ肉 塩 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン オリーブオイル レモン 酢 塩 こしょう ジャム
野菜スープ	ショルダーベーコン 玉葱・人参 キャベツ えのきたけ 干し椎茸 グリーンピース 塩・こしょう 鶏ガラスープ	ヨーグルト		けんちん汁	木綿豆腐 大根 人参 里芋 つきこんにやく ごぼう 青ネギ 昆布 削り節 塩 薄口醤油 ごま油		大根 人参 ほうれん草 ごま(いり) 酢 薄口醤油 塩 三温糖	梨	がんとどき とび魚つみれ*1 酒・本みりん 生姜 ごぼう・大根 人参・水菜 昆布 削り節・塩 薄口醤油	いちごジャム	
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	776 31.7 29.9 2.5	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	733 29.2 22.5 3.1	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	733 34.9 21.7 3.5	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	882 22.1 33 2.4	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	710 33.3 22.9 3.8	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	771 34.7 21.6 1.8

10月19日は
食育の日
鳥取県の
郷土料理

* 材料発注の都合により、献立を変更する場合があります。

* 続けて3日以上または、4週以上決まった曜日に欠食する場合は前週の月曜日までに欠食届を提出してください。欠食届を提出していただきました分につきましては、年度末に精算し返金いたします。

平成27年度 10月きゅうしょくこんだてひょう

大阪府立箕面支援学校

10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)		10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)	
献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名	献立	食品名
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米	スバゲッティ	スバゲッティ	胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米	胚芽精米	うどん(ゆで)	うどん(ゆで)
鶏もも肉	鶏もも肉	秋刀魚	秋刀魚	塩	塩	牛もも肉	牛もも肉	鰯	鰯	鶏胸肉	鶏胸肉
玉葱	玉葱	生姜・酒	生姜・酒	オリーブオイル	オリーブオイル	油	油	酒	酒	油揚げ	油揚げ
人参	人参	濃口醤油	濃口醤油	にんにく	にんにく	玉葱	玉葱	本みりん	本みりん	人参・玉ねぎ	人参・玉ねぎ
高野豆腐	高野豆腐	片栗粉	片栗粉	パセリ	パセリ	人参	人参	三温糖	三温糖	白菜・白ネギ	白菜・白ネギ
干し椎茸	干し椎茸	油	油	鮭	鮭	じゃがいも	じゃがいも	三温糖	三温糖	干し椎茸	干し椎茸
卵	卵	濃口醤油	濃口醤油	にんにく・生姜	にんにく・生姜	焼き豆腐	焼き豆腐	味噌	味噌	薄口醤油	薄口醤油
削り節	削り節	本みりん	本みりん	油	油	しらたき	しらたき	ゆず	ゆず	本みりん	本みりん
濃口醤油	濃口醤油	三温糖	三温糖	玉葱	玉葱	三温糖	三温糖	味噌	味噌	削り節・塩	削り節・塩
薄口醤油	薄口醤油	ごま(いり)	ごま(いり)	人参	人参	濃口醤油	濃口醤油	焼	焼	片栗粉	片栗粉
三温糖	三温糖	小松菜	小松菜	マッシュルーム	マッシュルーム	薄口醤油	薄口醤油	小松菜	小松菜		
塩	塩	えのきたけ	えのきたけ	ホールマト	ホールマト	薄口醤油	薄口醤油	えのきたけ	えのきたけ	木綿豆腐	木綿豆腐
三温糖	三温糖	人参	人参	生クリーム	生クリーム	昆布	昆布	人参	人参	鶏挽肉	鶏挽肉
青ネギ	青ネギ	からし(粉)	からし(粉)	牛乳	牛乳	削り節	削り節	ごま(いり)	ごま(いり)	人参・青ネギ	人参・青ネギ
片栗粉	片栗粉	本みりん	本みりん	トマケチャップ	トマケチャップ	塩	塩	本みりん	本みりん	しらたき	しらたき
小松菜	小松菜	薄口醤油	薄口醤油	こしょう	こしょう	切干大根	切干大根	濃口醤油	濃口醤油	油・三温糖	油・三温糖
しめじ	しめじ	濃口醤油	濃口醤油	白ワイン	白ワイン	人参	人参	薄口醤油	薄口醤油	本みりん	本みりん
大根	大根	木綿豆腐	木綿豆腐	粉チーズ	粉チーズ	きゅうり	きゅうり	薄口醤油	薄口醤油	薄口醤油	薄口醤油
しらす干し	しらす干し	カットわかめ	カットわかめ	小麦粉	小麦粉	酢	酢	薄口醤油	薄口醤油	塩・こしょう	塩・こしょう
酢	酢	大根・人参	大根・人参	卵	卵	塩	塩	薄口醤油	薄口醤油		
塩	塩	干し椎茸	干し椎茸	ブロッコリー	ブロッコリー	三温糖	三温糖			牛乳	牛乳
三温糖	三温糖	青ネギ	青ネギ	キャベツ	キャベツ					抹茶	抹茶
ゼリー	ゼリー	昆布	昆布	きゅうり	きゅうり					三温糖	三温糖
		削り節	削り節	人参	人参					寒天	寒天
		薄口醤油	薄口醤油	干しぶどう	干しぶどう						
		塩・本みりん	塩・本みりん	薄口醤油	薄口醤油						
				マヨネーズ	マヨネーズ						
エネルギー	760	エネルギー	870	エネルギー	853	エネルギー	733	エネルギー	699	エネルギー	737
たんぱく質	31.6	たんぱく質	33.9	たんぱく質	31.7	たんぱく質	28.5	たんぱく質	37.5	たんぱく質	38.7
脂質	19.6	脂質	39.3	脂質	36.2	脂質	18.3	脂質	19.8	脂質	25.6
食塩相当量	2.9	食塩相当量	2.8	食塩相当量	2.5	食塩相当量	2.8	食塩相当量	2.7	食塩相当量	3.8

10月29日(木)		10月30日(金)	
献立	食品名	献立	食品名
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
パン	パン	胚芽精米	胚芽精米
鶏もも肉	鶏もも肉	鶏もも肉	鶏もも肉
油	油	塩・こしょう	塩・こしょう
西洋かぼちゃ	西洋かぼちゃ	にんにく・生姜	にんにく・生姜
人参	人参	酒	酒
玉葱	玉葱	濃口醤油	濃口醤油
マッシュルーム	マッシュルーム	片栗粉	片栗粉
ブロッコリー	ブロッコリー	油	油
有塩バター	有塩バター	キャベツ	キャベツ
小麦粉	小麦粉	人参	人参
牛乳	牛乳	ごま(いり)	ごま(いり)
塩	塩	本みりん	本みりん
こしょう	こしょう	濃口醤油	濃口醤油
鶏ガラスープ	鶏ガラスープ	薄口醤油	薄口醤油
人参	人参	大根・人参	大根・人参
キャベツ	キャベツ	油揚げ	油揚げ
きゅうり	きゅうり	カットわかめ	カットわかめ
スイートコーン	スイートコーン	まいたけ	まいたけ
塩	塩	青ネギ	青ネギ
こしょう	こしょう	信州味噌	信州味噌
酢	酢	味噌	味噌
オリーブオイル	オリーブオイル	昆布	昆布
		削り節	削り節
エネルギー	823	エネルギー	834
たんぱく質	26	たんぱく質	33.6
脂質	28	脂質	34.2
食塩相当量	1.9	食塩相当量	2.7

小学部人気献立
②

* 材料発注の都合により、献立を変更する場合があります。

* 続けて3日以上または、4週以上決まった曜日に欠食する場合は前週の月曜日までに欠食届を提出してください。欠食届を提出していただきました分につきましては、年度末に精算し返金いたします。

○小学部在校生 人気メニュー○

小学部の在校生を対象に今まで給食に出た献立の中でベスト3のアンケートを取りました。集計結果は給食だよりに掲載するのでご覧ください。
たくさんの意見があり票数が割れましたが、不動の1位「からあげ」と、手作りコロッケを実施することになりました。

10月6日(火)
コロッケ、いちごのヨーグルト

10月30日(金)
鶏のから揚げ
楽しみにしていてくださいね。

毎月19日は
食育の日

鳥取県は、自然豊かな地で鳥取砂丘や、中国地方最高峰の大山、温泉地など観光名所が多くあります。

特産品としては、梨や砂丘らっきょう、砂丘長いもなどの農産品とともに、海の幸も豊富です。

大山おこわは、本来はもち米100%で蒸して作りますが、給食では胚芽精米と混ぜて炊飯器で炊飯します。

また、鳥取県で多く獲れる「とび魚」という魚のつみれを使用した、つみれ汁を実施します。

*1 とび魚つみれ 主な原材料
とび魚、玉ねぎ、塩、加工でんぷん



1ヶ月平均	
エネルギー	771 kcal
たんぱく質	31.7 g
脂質	25.3 g
食塩相当量	2.8 g