

令和5 年度 大阪府立東淀川支援学校

ちゅうがくぶ
中学部
 リクエスト こんだて 献立



お魚ふりかけ：ドロマイト（国内製造）、混合削り節
粉末、砂糖、ごま、食塩、しょうゆ、みりん、鰹風味
調味料、鰹削り節、酵母エキス、乾燥マッシュポテト、
でん粉、青のり、鰹削り節、黒のり、かぼちゃ粉末、
還元水飴、昆布エキス、粉末水飴／アナトー色素、
カラメル色素、酸化防止剤（ビタミンC）、カロチン色
素

2023年10月27日(金)		2023年10月30日(月)		2023年10月31日(火)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【秋の香りごはん】	392	【はいがごはん】	309	【カレーピラフ】	341
はいがまい		はいがまい			
鶏肉		【チャプチェ】	190	はいがまい	
さつまいも		豚肉		コンソメ(粉末)	
綿実油		しょうが		カレー粉	
干し椎茸		酒		食塩	
にんじん		にら		鶏肉	
ぶなしめじ		干し椎茸		玉葱	
うすくちしょうゆ		普通はるさめ(乾)		青ピーマン	
酒		にんじん		にんじん	
本みりん		たけのこ(水煮缶詰)		マッシュルーム(水煮缶詰)	
りしりこんぶ(素干し)		玉葱		グリーンピース(冷凍)	
削り節		綿実油		食塩	
水		こいくちしょうゆ		コンソメ(粉末)	
		上白糖		カレー粉	
		食塩		調合油	
【かぶのとりと煮】	103	白こしょう		【野菜スープ】	68
豚肉		ごま油			
かぶ		ごま(いり)		豚肉	
こまつな		コチジャン		キャベツ	
白ねぎ		【わかめスープ】	59	ブロッコリー(冷凍)	
にんじん		焼き豚		玉葱	
しょうが		カットわかめ		にんじん	
干し椎茸		りよくともやし		パセリ	
こいくちしょうゆ		はくさい		うすくちしょうゆ	
うすくちしょうゆ		えのきたけ		本みりん	
上白糖		白ねぎ		食塩	
本みりん		中華だし		白こしょう	
食塩		うすくちしょうゆ		コンソメ(粉末)	45
昆布だし		酒		白ワイン	
削り節		食塩		鳥がらだし	
水		白こしょう		水	
かたくり粉		鳥がらだし		【ポテトサラダ】	115
		ごま油		じゃがいも	
【白菜の柚子の香あえ】	18	水		にんじん	
はくさい				玉葱	
にんじん				きゅうり	
上白糖				とうもろこし(冷凍)	
食塩				ロースハム	
米酢		パンキンパバロア: 水あめ、かぼ		★エッグケアマヨネーズ小袋	
ゆず(果汁、生)		ちやペースト、砂糖、植物油、豆		【ハロウィンパバロア】	
【ソフトクリームヨーグルト】	79	乳、大豆粉、食塩、水、ゲル化剤、		★パンキンパバロア	43
★ソフトクリームヨーグルト		安定剤、PH調整剤、ピロリン酸第			
		二鉄			
	718		684		738



世界の料理 ブラジル

【10月5日】 フェジョアーダ

フェジョアーダという名前は「フェイジャオン(豆)を使った料理」という意味です。肉と豆で栄養たっぷり、体力をつけたい時におすすめのレシピです。



宮崎県の郷土料理

チキン南蛮【10月19日】



チキン南蛮は鶏のからあげを甘酢のたれにつけてタルタルソースをかけた鶏料理で宮崎県の郷土料理です。宮崎県延岡市発祥の料理とされていますが、現在では県全域だけでなく全国にも広まっているおなじみの料理です。

※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。

