

10月 給食献立表



令和4年度 大阪府立東淀川支援学校

2022年10月3日(月)		2022年10月4日(火)		2022年10月5日(水)		2022年10月6日(木)		2022年10月7日(金)		2022年10月11日(火)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	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】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【はいがごはん】	309	【はいがごはん】	309	【ハニーバズ】	344	【はいがごはん】	309	【はいがごはん】	310	【和風きのこスパゲッティ】	380
はいがまい		はいがまい		★ハニーバズパン		はいがまい		【菜ご飯】		スパゲッティ	
【肉団子の甘酢あん】	216	【千草やき(卵除去食)】	158	【秋野菜のグラタン】	242	【すき焼き煮】	260	はいがまい		オリーブ油	
ポーク・チキンミートボール		鶏ひき肉		鶏肉		牛肉		もち米		ベーコン	
青ピーマン		酒		白ワイン		焼きふ(観世ふ)		食塩		鶏肉	
綿実油		綿実油		さつまいも		★厚揚げ		本みりん		玉葱	
玉葱		にんじん		ぶなしめじ		糸こんにやく		酒		にんじん	
ごま油		玉葱		れんこん		はくさい		日本ぐり		ぶなしめじ	
たけのこ(水煮缶詰)		葉ねぎ		にんじん		白ねぎ		【揚げ魚のやさいあんかけ】	185	エリンギ	
にんじん		干し椎茸		玉葱		えのきたけ		まだら		生しいたけ(菌床栽培、生)	
干し椎茸		★たまご		★無塩バター		にんじん		しょうが		葉ねぎ	
しょうが		上白糖		薄力粉		綿実油		酒		オリーブ油	
中華だし		うすくちしょうゆ		★牛乳		酒		食塩		にんにく	
上白糖		こいくちしょうゆ		★クリーム(乳脂肪)		上白糖		白こしょう		追いかつおつゆ	
こいくちしょうゆ		昆布だし		食塩		黒砂糖		かたくり粉		オイスターソース	
トマトケチャップ		かつお加工品(削り節)		★ナチュラルチーズ		本みりん		綿実油		食塩	
米酢		水		【ごろごろ野菜のトマト煮】	73	食塩		玉葱		昆布茶	
水						こいくちしょうゆ		にんじん		こしょう混合	
かたくり粉		【さつまいもの味噌汁】	111	ショルダーベーコン				えのきたけ		きざみのり	
【フォーのスープ】	114	豚肉		赤ワイン		【酢のもの】		葉ねぎ		【ほうれん草のあえもの】	58
フォー		さつまいも		にんじん		きゅうり		削り節・昆布だし			
豚肉		だいこん		玉葱		もやし(細)		うすくちしょうゆ		ほうれんそう	
玉葱		にんじん		セロリー		ぶなしめじ		本みりん		キャベツ	
りょくとうもやし		白ねぎ		キャベツ		カットわかめ		食塩		にんじん	
干し椎茸		赤みそ		アルファベットマカロニ		うすくちしょうゆ		しょうが		とうもろこし(冷凍)	
チンゲンツアイ		白みそ		にんにく		米酢		かたくり粉		ロースハム	
カットわかめ		昆布だし		パセリ(乾)		【しそこんぶふりかけ】	3		72	りんご酢	
がらスープ		削り節		オリーブ油		しそこんぶふりかけ		【うすくち汁】		綿実油	
中華だし		水		トマト缶詰(ダイス)				鶏肉		玉葱	
食塩				トマトケチャップ				さいとも(冷凍)		こいくちしょうゆ	
白こしょう				上白糖				だいこん		三温糖	
うすくちしょうゆ				食塩				にんじん		食塩	
本みりん				白こしょう				はくさい		白こしょう	
ごま油				ローレル(粉)				根みつば		【カップケーキ(ブルーベリー)】	114
水				コンソメ		しそこんぶふりかけ: 昆布、塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢)、煎り米、砂糖、食塩、青のり、酵母エキス、酸味料		かたくり粉		プレミックス粉(ホットケーキ用)	
				鳥がらだし				うすくちしょうゆ		ブルーベリー	
				水				食塩		★豆乳	
								昆布だし		上白糖	
								削り節		★たまご	
								水		綿実油	
									36		
								【まんまる月ゼリー】			
								まんまる月ゼリー			
								お月見 じゅうさんや 十三夜			
										まんまる月ゼリー: 砂糖、水あめ、粉あめ、食物繊維(イヌリン)、青りんご濃縮果汁、レモン濃縮果汁、ドロマイト(炭酸カルシウムマグネシウム含有量)ゲル化剤、クエン酸Na、香料、着色料、水	
	765		704		785		728		729		678





2022年10月28日(金)		2022年10月31日(月)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】 ★牛乳	126	【牛乳】 ★牛乳	126
【はいがごはん】 はいがまい	309	【カレーピラフ】 はいがまい	330
【秋刀魚の塩焼き】 さんま 食塩 酒	174	コンソメ カレー粉 食塩 鶏肉 玉葱	
【小松菜のおろし酢和え】 こまつな にんじん だいこんおろし(冷) 米酢 食塩 上白糖	26	青ピーマン にんじん マッシュルーム(水煮缶詰) グリーンピース 食塩 コンソメ カレー粉 調合油	
【きのこのみそ汁】 ★木綿豆腐 はくさい なめこ カットわかめ 生しいたけ にんじん 赤みそ 白みそ 昆布だし 削り節 水	63	【野菜スープ】 豚肉 キャベツ ブロッコリー(冷凍) 玉葱 にんじん パセリ うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう コンソメ 鳥がらだし 水	59
		【ポテトサラダ】 じゃがいも にんじん 玉葱 きゅうり とうもろこし(冷凍) ロースハム ★エッグケアマヨネーズ なたね油 食塩 白こしょう	133
パンプキンパバロア: 水あめ、かぼ ちャペースト、砂糖、植物油、豆 乳、大豆粉、食塩、水、ゲル化剤、 安定剤、PH調整剤、ピロリン酸第 二鉄		【パンプキンパバロア】 ★パンプキンパバロア	46
		ハロウィン献立	
	698		694

### 「米」という字

農家さんに感謝して味わって食べましょう

## 世界の料理

# ロシア

## 【10月24日】

# -ボルシチ-

10月24日の献立は、ロシアの料理「ボルシチ」です。世界三大スープの一つともいわれていて、ビーツの鮮やかな赤色が特徴的な見た目と肉や野菜がたっぷりに入った食べるスープです。

## 群馬県の郷土料理

# 【10月27日】 -おきりこみ-

10月27日の献立は、群馬県の郷土料理「おきりこみ」です。「おきりこみ」は、小麦で作った幅の広い生の麺を野菜やきのことともに煮込む料理です。つけは醤油やみそなど地域や家庭によってバリエーション豊富です。

※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。

