

令和6年度 大阪府立東淀川支援学校

2024年10月 1日(火)		2024年10月 2日(水)		2024年10月 3日(木)		2024年10月 4日(金)		2024年10月 7日(月)		2024年10月 8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	
【チキンカレーライス】	528	【ごはん(健康米)】	301	【練乳ロールパン】	344	【ごはん(健康米)】	301	【ごはん(健康米)】	301	【和風きのこスパゲッティ】	375
金賞健康米		金賞健康米		★練乳ロールパン		金賞健康米		金賞健康米		【和風きのこスパゲッティ】	
鶏肉		【さわらのかば焼き】	202	★練乳ロールパン		【鶏肉の照り焼き】	292	【鶏肉の照り焼き】	159	スパゲッティ	
じゃがいも		さわら		【ボルシチ】	189	【ハ宝菜】		鶏肉		オリーブ油	
玉葱		酒		牛肉		豚肉		しょうが		ベーコン	
にんじん		食塩		★有塩バター		にんじん		酒		鶏肉	
グリーンピース(冷凍)		白こしょう		にんにく		はくさい		こいくちしょうゆ		玉葱	
セロリー		かたくり粉		玉葱		玉葱		本みりん		にんじん	
にんにく		薄力粉		にんじん		青ピーマン		上白糖		ぶなしめじ	
しょうが		なたね油		じゃがいも		干し椎茸		こいくちしょうゆ		エリンギ	
綿実油		ごま油		マッシュルーム(水煮缶詰)		綿実油		上白糖		生しいたけ(菌床栽培、生)	
カレールウ		こいくちしょうゆ		ビーツ		にんにく		本みりん		葉ねぎ	
カレー粉		上白糖		赤ワイン		しょうが		酒		オリーブ油	
ウスターソース		本みりん		水		食塩		かたくり粉		にんにく	
トマトケチャップ		しょうが		食塩		白こしょう		【もやしのごま酢あえ】	33	追いかつおつゆ	
鳥がらだし		かたくり粉		こしょう混合		こいくちしょうゆ				オイスターソース	
薄力粉		かつお昆布だし		ローレル(粉)		うすくちしょうゆ		きゅうり		食塩	
綿実油				デミグラスソース		上白糖		にんじん		昆布茶	
水		【けんちん汁】	105	トマト缶詰(ホール)		中華だし		もやし		こしょう混合	
【キャベツのレモンサラダ】	50			トマトピューレ		ごま油		上白糖		きざみのり	
まぐろ缶詰(油漬フレーク)		鶏肉		こいくちしょうゆ		かたくり粉		米酢		【レタスのスープ】	61
キャベツ		★木綿豆腐		本みりん		水		うすくちしょうゆ		レタス	
とうもろこし(カーネル冷凍)		だいこん		パセリ		【揚げ餃子の香りづけ】	187	食塩		にんじん	
きゅうり		にんじん		★生クリーム		ぎょうざ(冷凍)		ごま(すり)		玉葱	
上白糖		さといも		【ブロッコリーのサラダ】	49	調合油		【がんもどきのみそ煮】	169	ウィンナー	
食塩		白ねぎ		ブロッコリー		葉ねぎ		豚肉		とうもろこし(カーネル冷凍)	
レモン(果汁、生)		板こんにゃく		玉葱		しょうが		★がんもどき		パセリ	
白ワインビネガー		ごぼう		にんじん		米酢		じゃがいも		コンソメ(粉末)	
うすくちしょうゆ		綿実油		食塩		上白糖		玉葱		白ワイン	
【パイン(缶詰)】	34	食塩		白ワインビネガー		うすくちしょうゆ		さんどまめ(冷凍)		食塩	
パインアップル(缶詰)		うすくちしょうゆ		オリーブ油				にんじん		白こしょう	
		こんぶ		上白糖				上白糖		鳥がらだし	
		かつお加工品(削り節)						こいくちしょうゆ		水	
		水						赤みそ		【かぼちゃドーナツ】	140
		【梅肉和え】	18			餃子:野菜[キャベツ(国産)]野菜		削り節		★絹ごし豆腐	
		きゅうり				【たまねぎ】野菜[にら]豚肉 豚脂で		水		かぼちゃペースト	
		キャベツ				ん粉加工食品 香味油 しょうゆ 酵母				ホットケーキミックス	
		梅肉				エキス 食塩 砂糖 しょうがペースト 香				粉糖	
		上白糖				辛料 皮(小麦粉) 皮(小麦たん白) 皮				水	
		本みりん				(食塩)加工デンプン 炭酸Ca ビロリ				なたね油	
		かつおぶし(粉末)				ン酸鉄 水					



きょうどりょうり
郷土料理
おおいたけん
大分県

2024年10月28日(月)		2024年10月29日(火)		2024年10月30日(水)		2024年10月23日(水)	
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		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ごはん(健康米)】	301	【ごはん(健康米)】	301	【ごはん(健康米)】	301	【カレーピラフ】	341
金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米	
【肉味噌おでん】	228	【チャプチェ】	190	【千草やき】◎卵	141	コンソメ(粉末)	
鶏ひき肉		豚肉		鶏ひき肉		カレー粉	
綿実油		しょうが		酒		食塩	
赤だし味噌		にら		綿実油		鶏肉	
上白糖		干し椎茸		にんじん		玉葱	
酒		普通はるさめ(乾)		玉葱		青ピーマン	
かつおだし		にんじん		葉ねぎ		にんじん	
ちくわ		たけのこ(水煮)		干し椎茸		マッシュルーム(水煮缶詰)	
★がんとどき		玉葱		上白糖		グリーンピース(水煮缶詰)	
板こんにやく		綿実油		うすくちしょうゆ		食塩	
★厚揚げ		こいくちしょうゆ		こいくちしょうゆ		コンソメ(粉末)	
だいこん		上白糖		昆布だし		カレー粉	
じゃがいも		食塩		かつお加工品(削り節)		調合油	
にんじん		白こしょう		水		【野菜スープ】	68
上白糖		ごま油		★たまご(冷凍)		豚肉	
うすくちしょうゆ		ごま(いり)		【じゃこ豆】	109	キャベツ	
こいくちしょうゆ		コチジャン		★大豆(国産、乾)		ブロッコリー(冷凍)	
削り節		【わかめスープ】	59	かたくり粉		玉葱	
水		焼き豚		綿実油		にんじん	
【磯香あえ】	17	カットわかめ		ちりめんじゃこ		パセリ	
こまつな		はくさい		上白糖		うすくちしょうゆ	
キャベツ		えのきたけ		こいくちしょうゆ		本みりん	
にんじん		白ねぎ		ごま(いり)		食塩	
もみのり		中華だし		かつお昆布だし		白こしょう	
うすくちしょうゆ		うすくちしょうゆ		【さつまいものみそ汁】	88	コンソメ(粉末)	
本みりん		酒		さつまいも		白ワイン	
【お魚ふりかけ】	9	食塩		えのきたけ		鳥がらだし	
お魚ふりかけ		白こしょう		玉葱		水	
お魚ふりかけ: ドロマイド(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		鳥がらだし		にんじん		【ポテトサラダ】	115
		ごま油		葉ねぎ		じゃがいも	
		水		赤みそ		にんじん	
				白みそ		玉葱	
				昆布だし		きゅうり	
				削り節		とうもろこし(冷凍)	
				水		ローズハム	
						★エッグケア小袋	
						【ハロウィンデザート】	51
						★パンブキンプリン(豆乳)	
681		676		765		701	

せかい りょうり 世界の料理 ロシア

がつ みつか
【10月3日】



10月3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。



食べる部分はどこ？

じゃがいもは…地下の茎の部分
さつまいもは…根っこの部分
ブロッコリーは…花のつぼみ
ほかの野菜についても、調べてみましょう。

※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11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。

