

令和3年度		10月こんだてひょう				大阪府立岸和田支援学校		
日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう	エネルギー タンパク質 脂質
1 (金)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	とりとがんとものにもの	さとう こんにゃく	がんもどき とりにく	にんじん たまねぎ だいこん	かつおだし さけ みりん しょうゆ	581
			キャベツのおかかあえ		いとかつお	キャベツ さやいんげん	しょうゆ	26.3 15.4
4 (月)	 ハヤシライス	 のむ ヨーグルト	ハヤシライス	あぶら じゃがいも	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトかん	ケチャップ ソース ハヤシルウ ガラだし	701
			ブロッコリーのサラダ (ごまドレッシング)			ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん	しお す	22.4 18.5
5 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	みそおでん	さといも さとう	ちくわ あつあげ あかみそ	だいこん にんじん	かつおだし みりん	617
			はくさいのゆずふうみ	さとう	ささみ	はくさい にんじん しめじ ゆずかじゅう	しょうゆ	27.6 15.6
6 (水)	 ぎゅうどん	 ぎゅうにゅう	ぎゅうどん	しらたき さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん	さけ しょうゆ し お かつおだし	624
			きりぼしだいこんのごまずあえ	ごま さとう		きりぼしだいこん さやいんげん にんじん ほししいたけ	す しお しょうゆ	24.3 19.6
7 (木)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	とりにくのしおこうじやき		とりにく		しおこうじ さけ しお	657
			ミネストローネ	さとう じゃがいも	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん にんにく	ケチャップ ソース ピューレ ガラだし ワイン しおこしよ う	36.1 19.6
8 (金)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ	かたくりこ あぶら	さば	しょうが	さけ みりん さけ しょうゆ	700
			こまつなのおひたし	さとう ごま		こまつな しめじ にんじん	みりん しょうゆ	29.3
			とうふとえのきのみそしる		とうふ みそ わかめ	こまつな ねぎ えのきだけ	さけ	26.4
11 (月)	 はんぱーぐ カレー	 ぎゅうにゅう	はんぱーぐカレー	さつまいも あぶら	ハンバーグ	たまねぎ にんじん ほうれんそう りんご	ガラだし ソース カレールウ ワイン カレーこ	799
			コールスロー (げんえんわふう ドレッシング)	(げんえんわふうドレ ッシング)	ハム	キャベツ きゅうり さやいんげん とうもろこし		25.3
			りんごゼリー			りんごゼリー		24.5
12 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	サケとやさいの とうにゅうシチュー	じゃがいも	サケ みそ とうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ マッシュルーム	ガラだし コンソメ さけ しょうゆ	577
			ごもくピクルス	オリーブオイル さとう		だいこん きゅうり にんじん とうもろこし セロリ	しょうゆ す しお	25.0 12.0
13 (水)	 マーボーど うふどんぶり	 ぎゅうにゅう	マーボーどうふどんぶり	ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	トウバンジャン しょうゆ かきゆ ちゅうかだし さけ	692
			ちゅうかごもくスープ	はるさめ かたくりこ	とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい	ガラだし しょうゆ さけ しお	32.3 21.7
14 (木)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	いんげんまめのチリソースに	じゃがいも あぶら コーンスターチ	ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトかん	ガラだし しお ワイン ケチャップ ピューレ ソース チリパウダー	735
			ポトフ		ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー	ガラだし ワイン しお しょうゆ	31.8 19.0

こんだて ざいりょうにゅう つごう たしやう へんこう
＊献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

10月5日（火）郷土料理

あいちけん 愛知県
みそ 味噌
「味噌おでん」

名古屋でおでんといえば「味噌おでん」を指します。
醤油ベースのおでんは、名古屋では「関東煮」と呼ばれています。

愛知県にはみそを使用した料理がとても多く、みそ料理に主として使われているのは、「**豆みそ（赤みそ）**」です。筋肉や皮膚など健康な身体をつくる元になるタンパク質の他、ビタミンやミネラルが豊富で、様々な健康効果が注目される乳酸菌や酵素を含む、素晴らしい発酵食品です。



10月11日（月）「はんぱーぐカレー」

ちゅうがくぶ せいと かんが
中学部の生徒が考えたメニューです！！

「はんぱーぐカレー」は、中学部の食育の授業で生徒が考えたオリジナルメニューです。投票を行い、見事「食べてみたいカレー第1位」に選ばれました☆ポイントはカレーに、りんごピューレをたくさん入れて作ります！他にも、秋が旬のさつまいもや、栄養満点のほうれん草、仕上げにハンバーグをのせて、贅沢にいただきます♪デザートにりんごゼリーもつきます。お楽しみに☆



令和3年度 10月こんだてひょう								
日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	ちょうみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
15 (金)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいこんのごまに	さとう ごま こんにゃく	ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん たまねぎ ピーマン	かつおだし しょうゆ みりん	665
			キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ わかめ	キャベツ えのき ねぎ	かつおだし さけ	28.9 20.9
18 (月)	 くりごはん	 のむ ヨーグルト	くりごはん	行事食	くり			662
			いりどうふ		さとう あぶら かたくり こ	とうふ たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	29.0
			あおさのすましじる		ふ	あぶらあげ あおさ	えのき はくさい ねぎ	13.7
19 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	さんまのかばやき		さんまのかばやき			641
			さやいんげんのごまあえ	さとう ごま		さやいんげん	しょうゆ	22.1
			のっぺいじる	さといも かたくりこ		だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	かつおこんぶだし しょうゆ みりん	17.6
20 (水)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	ビーフシチュー	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにく	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじ ん	ケチャップ ビューレ ガラだし ソース コンソメ	684
			だいこんサラダ (ゆずドレッシング)			だいこん ブロッコリー にんじん		24.2 21.2
21 (木)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	タンドリーチキン	さとう	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが	カレーこ しおこうじ	630
			ウインナーとやさいのとうにゅ ウチャウダー	コーンスターチ	ウインナー とうにゅう	チンゲンサイ にんじん たまねぎ とうもろこし	コンソメ ガラだし しおこしょう しょうゆ	37.0 17.4
22 (金)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	ちくぜんに	さといも さとう こんにゃく	とりにく あつあげ	ごぼう だいこん たまねぎ にんじん	かつおだし さけ しょうゆ みりん	618
			はくさいのあんかけじる	かたくりこ	とうふ	はくさい こまつな しめじ にんじん しょうが	かつおだ しお さけ みりん しょうゆ	27.7 15.5
25 (月)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	ぶたにくのプルコギふう	ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく	あかピーマン にんじん たまねぎ ニラ にんにく	ガラだし さけ しょうゆ かきゆ トウバンジャン ソース ケチャップ	633
			レタススープ	はるさめ ごまあぶら かたくりこ	ハム	レタス にんじん	がらだし さけ しょうゆ	28.4 15.4
26 (火)	 はいがごはん (半量)	 ぎゅうにゅう	ながさきちゃんぽん	郷土料理	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく いとかもぼこ	ちゃんぽんスープ のもと ガラだし こしょう みりん	630
			ほうれんそうのおひたし		さとう ごま		しょうゆ みりん	30.1
			ソファールヨーグルト			ソファールヨーグルト		17.4
27 (水)	 おやかどん	 ぎゅうにゅう	おやかどん	さとう かたくりこ	とりにく あぶらあげ たまご	たまねぎ にんじん	かつおだし みりん しょうゆ	626
			こまつなのおろしあえ	さとう		こまつな しめじ だいこん ゆずかじゅう	しょうゆ	29.5 19.0
28 (木)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	にくだんごのあまずに	ごまあぶら じゃがいも さとう かたくりこ	にくだんご	にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ たまねぎ	ちゅうかだし す しょうゆ ケチャップ	656
			ちゅうかコーンスープ	ごまあぶら	ハム	たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ	ガラだし さけ しお しょうゆ ちゅうかだし	24.4 17.3
29 (金)	 カレーピラフ	 ぎゅうにゅう	カレーピラフ		ハム	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく	カレーこ しお こしょう ガラだし ケチャップ	633
			かぼちゃの具だくさん クリームスープ	コーンスターチ	とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	ガラだし コンソメ しお	21.1
			アップルポテト	さつまいも さとう		りんご	しお	11.7

こんだて ざいりょうとうにゅう つごう たしやう へんこう
* 献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

ぎょうじしよく じゅうさんや
10月18日(月) 行事食「十三夜」

十三夜(じゅうさんや)とは？

じゅうさんやとはじゅうごや やく かげつご めぐ めいげつ ことを
十三夜とは十五夜の約1ヵ月後に巡ってくる名月の事を
言います。今年(2021)年の十三夜は 10月18日
(月)です。十五夜の事を仲 秋の名月と呼ぶのに
対して十三夜は十五夜の後に巡ってくるので、「後の月」
と呼ばれたり、栗や大豆(枝豆)をお供えすることか
ら、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。
給食では「栗ごはん」がです。



ぎょうどりようり
10月26日(火) 郷土料理

ながさきけん ながさき
長崎県「長崎ちゃんぽん」



え どしだい ながさき にほん ゆいいつ かいこうち かいがい
江戸時代の長崎は、日本で唯一の開港地であり、海外から
さまざまな食文化が伝わりました。また、長崎県は海の幸・山の
幸の両方に恵まれ、素材をおいしく食べようと考えた知恵
が詰まっていると言われています。また、「長崎皿うどん」も
有名です。これは、油揚げした細麺の上に具だくさんの
中華風のあんがかかっています。給食ではみんなが食べ
やすいようにラーメン用の麺を使用しています☆

こんだて
10月29日(金) ハロウィン献立♪

ハロウィンは毎年10月31日に行われる古代ケルト人
のお祭りです。もともとは秋の収穫をお祝いしたり、悪霊
などを追い出す行事であったが、現代ではかぼちゃの中身を
くりぬいて「ジャック・オ・ランタン」を作ったり、魔女や
お化けに仮装して、お菓子をもらったりするお祭りになりま
した。給食では29日に、かぼちゃのスープがです☆

