

令和4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になる	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
3 (月)			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	599 27.8 15.8
			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	からだし さけ しょうゆ	
4 (火)			ちくぜんに	さといも さとう こんにやく	とりにく あつあげ	ごぼう だいこん たまねぎ にんじん しいたけ	かつおだし さけ しょうゆ みりん	586 26.9 14.9
			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	
			のりのつくだに		のりのつくだに			
5 (水)			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	587 26.0 20.7
			こまつなのびたし	さとう	あつあげ	こまつな にんじん えのき	かつおだし しょうゆ みりん	
6 (木)			タンドリーチキン	さとう	とりにく とうにゆう	たまねぎ にんにく しょうが	カレーこ しおこうじ	621 39.3 18.7
			ウインナーとやさいのとうにゆう チャウダー	コーンスターチ	ウインナー とうにゆう	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	
7 (金)			くりごはん	くり				635 28.7 13.7
			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	かつおだし しょうゆ みりん	
			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	かつおこんぶだし さけ みりん しょうゆ	
11 (火)			カレーうどん	うどんめん	ぎゅうにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおだし さけ しょうゆ カレー ルウ	582 24.1 24.8
			はくさいのごまあえ	ごま さとう	わかめ	はくさい にんじん さやいんげん	みりん しょうゆ	
12 (水)			ぶたキムチどんぶり	さとう かたくりこ ごま	ぶたにく	はくさいキムチ はくさい にんじん ピーマン ニラ しいたけ にんにく	ガラだし コチュ ジャン しょうゆ	602 28.1 15.0
			わかめスープ		わかめ	たまねぎ とうもろこし にんじん	ガラだし しょうゆ しお さけ	
			マスカットゼリー			マスカットゼリー		
13 (木)			いんげんまめのチリソースに	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトかん いんげんまめ	ガラだし ワイン ケチャップ ビュー レ チリパウダー	750 34.3 22.2
			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 こしょう	
14 (金)			ぶたにくとだいこんのごまに	さとう ごま こんにやく	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	611 28.2 20.0
			とうふとえのきのみそしる		とうふ みそ わかめ	えのきだけ こまつな ねぎ	かつおだし さけ	
17 (月)			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	575 20.5 14.8
			ちゅうかふうコーンスープ	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	

10月7日(金) 行事食「十三夜」

十三夜(じゅうさんや)とは?

十三夜とは十五夜の約1カ月後に巡ってくる名月の事を言います。今年(2022)年の十三夜は10月8日(土)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7日に「栗ごはん」がでます。



さんまの栄養

さんまは、秋に旬を迎えます。さんまには、良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。10月18日の献立にも取り入れています。旬の食べ物を食べて健康に過ごしましょう。

- 「カリウム」…高血圧を予防する。
- 「鉄」…貧血を予防する。
- 「EPA」…血液をサラサラにする。
- 「DHA」…脳の働きを活性化する。



\* 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。

令和4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になる	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
18 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	さんまのてりやき	さとう	さんま		しょうゆ みりん さけ	681 25.9 26.0
			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 みりん	
			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	
19 (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	612 31.1 17.6
			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	がらだし しょうゆ さけ しお	
20 (木)	 キャロット パン	 ぎゅうにゅう	コロッケ (ソース)	コロッケ (じゃがいも、あぶら)	コロッケ(ぶたにく)		ソース	524 18.7 21.7
			せんキャベツ			キャベツ にんじん		
			たまねぎのスープ		わかめ とうふ	たまねぎ しめじ にんじん さやいんげん	がらだし しお さけ しょうゆ コンソメ	
21 (金)	 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	578 27.1 15.4
			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	
24 (月)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	はっぼうさい	さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ にんにく しょうが たけのこ	ちゅうかだし さけ しょうゆ	641 26.7 15.6
			ちゅうかあえ	はるさめ さとう ごまあぶら	わかめ	キャベツ にんじん	しょうゆ す	
			げんきヨーグルト		げんきヨーグルト			
25 (火)	 ぎゅうめし	 ぎゅうにゅう	ぎゅうめし	ごまあぶら さとう	ぎゅうにく	ごぼう さやいんげん ぜんまい しょうが	しょうゆ さけ	584 23.8 18.1
			こうやどうふとせんぎりやさい のもの	さとう	こうやどうふ	はくさい にんじん ほししいたけ えのき たまねぎ	さけ みりん しょうゆ かつおだし	
26 (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 ピューレ ガラだし ソース	634 22.5 21.3
			だいこんサラダ (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		だいこん ブロッコリー にんじん		
27 (木)	 うずまきパン (りんごジャム)	 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 しお さけ	680 39.4 23.4
			ミネストローネ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく パセリ とうもろこし マッシュルーム トマトかん	ピューレ ガラだし ワイン しお こしょう ソース	
			(りんごジャム)	りんごジャム				
28 (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	678 28.8 29.2
			こまつなのおひたし	さとう ごま		こまつな にんじん	みりん しょうゆ	
			きのこのみそしる		とうふ みそ	えのき しめじ まいたけ ねぎ	さけ	
31 (月)	 カレーピラフ	 のむ ヨーグルト	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 ケチャップ ガラだし	634 19.7 6.6
			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	
			アップルポテト	さつまいも さとう		りんご	しお	

郷土料理

10月21日(金) 郷土料理

愛知県 「味噌おでん」

名古屋でおでんといえば「味噌おでん」をさします。  
醤油ベースのおでんは、名古屋では「関東煮」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31日(月) 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、かぼちゃのスープが  
できます☆

