

令和4年度			9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
6 (火)	 ポークカレー	 ぎゅうにゅう	ポークカレー	あぶら じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ	カレールウ ガラだし ソース ワイン	673 28.1 23.3
			コールスロー (ごまドレッシング)		ハム	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり		
7 (水)	 マーボーなす どんぶり	 ぎゅうにゅう	マーボーなすどんぶり	ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ みそ	なす ピーマン 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 さけ オイスター ちゅうかだし	634 31.6 21.2
			はくさいキムチスープ	はるさめ かたくりこ	ぶたにく わかめ	はくさいキムチ はくさい にんじん チンゲンサイ	がうだし しょうゆ さけ しお	
8 (木)	 はちみつパン (はんにりょう)	 ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタン	あぶら スパゲティ	ベーコン	ピーマン たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム	ワイン ケチャップ ピューレ コンソメ しお	528 22.3 16.4
			ポトフ		ウィンナー	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー	がうだし さけ しお	
9 (金)	 さといもごはん	 ぎゅうにゅう	さといもごはん	さといも	あぶらあげ	にんじん	かつおだし さけ しょうゆ しお	620 32.7 17.2
			あかうおのみそやき	さとう	あかうお みそ		さけ	
			よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ	しめじ だいこん にんじん ねぎ しょうが	かつおこんぶだし しょうゆ みりん	
			おつきみデザート(乳・卵不使用)	おつきみデザート				
12 (月)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	ごもくきんぴら	あぶら しらたき さとう	ぶたにく	ごぼう たまねぎ さやいんげん にんじん	かつおだし さけ しょうゆ みりん	583 25.0 16.1
			きりぼしだいこんとツナのサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ わかめ	きりぼしだいこん とうもろこし にんじん	しょうゆ す	
			いろいろやさいふりかけ			いろいろやさいふりかけ		
13 (火)	 はいがごはん	 のむ ヨーグルト	チキンなんばん	あぶら かたくりこ さとう	とりにく	しょうが にんにく	しお しょうゆ みりん	690 26.6 20.6
			タルタルソース	タルタルソース				
			ビーフンスープ	ビーフン ごまあぶら	ハム	にんじん たまねぎ にんにく しょうが たけのこ ねぎ	ちゅうかだし しょうゆ さけ	
14 (水)	 とうふのあん かけごはん	 ぎゅうにゅう	とうふのあんかけごはん	かたくりこ	ぶたにく とうふ	しいたけ にんじん しょうが ほうれんそう	かつおだし みりん しょうゆ	654 28.1 16.6
			さつまじる	さつまいも	みそ	だいこん にんじん はくさい ねぎ	かつおだし さけ	
15 (木)	 パインパン	 ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードやき	マーマレード	とりにく		しょうゆ しお こしょう ワイン	657 39.2 22.1
			ミネストローネ	じゃがいも さとう	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 ピュー レ ソース ガラだ し ワイン しお こ しょう	
16 (金)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	はっぽうさい	さとう ごまあぶら かたくりこ	えび ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん しょうが ピーマン ほししいたけ たけのこ	ちゅうかだし さけ しょうゆ	612 27.8 15.4
			はるさめのあえもの	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	

* 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。

9月9日（金） 「お月見献立」
つきみこんだて

きゅうれき じゅうごや むかし
旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から
つき み ふうしゅう
月を見る風習があります。この日はすすき
つき み そな
や月見だんご、さといもなどを供えます。
ことし じゅうごや きゅうしよく
今年の十五夜は9月10日（土）です。給食で
つき み だんご
は、9日（金）に「お月見献立」がです。
まる つき み だ
丸いさといもを月に見立てて、
た
ごはんといっしょに炊きます。



つきみ
お月見デザートも
つきます。
たの
お楽しみに♪

9月13日(火) きょうとりょうり郷土料理

みやざきけん 宮崎県 なんばん 「チキン南蛮」

「チキン南蛮」とは、^{なんばん}宮崎県発祥の^{みやざきけんはっしょう}鶏肉料理です。
^{とりにく}鶏肉に^{こむぎこ}小麦粉を^{たまご}ふり卵を^あ絡めたものを^{あます}揚げ、^な甘酢に
^{ひた}浸した^{あげ}揚げ物料理のこと。^{うえ}上からタルタルソースを
^か掛けたものが有名ですが、^{ゆうめい}タルタルソース無しでも以上
^{ちやうりほう}の調理法であればチキン南蛮と呼ばれています。
「南蛮漬け」とは、^{さかな}魚や^{にく}肉を^あ揚げ、^{あます}甘酢漬けにした
^{りょうり}料理。^{なんばん}「南蛮」は「ポルトガルやスペイン」を^さ指し、それ
^{くに}らの国から^{ふた}伝わってきた^{りょうりほう}料理法が^{にほん}日本には^な無かった
^{あら}新しい^{ちやうりほう}調理法だったことから、「南蛮漬け」と名付けら
^{なつ}れたそうです。



みゆきさん

令和4年度 9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	ちょうみりょう	エネルギー タンパク質 脂質
20 (火)	 ツナピラフ	 ぎゅうにゅう	ツナピラフ	オリーブオイル	ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン	コンソメ しお ワイン しょうゆ がらだし	621 23.1 13.0
			ウインナーとやさいの とうにゅうチャウダー	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	がうだし コンソメ しお しょうゆ	
			さつまいものレモン煮	さつまいも さとう		レモン		
21 (水)	 ぶたどん	 ぎゅうにゅう	ぶたどん	しらたき さとう	ぶたにく	たまねぎ	かつおだし みりん しょうゆ	585 29.2 19.3
			あおなのみそしる		みそ わかめ あぶらあげ とうふ	こまつな ねぎ	かつおだし さけ	
22 (木)	 しよくぱん (いちごジャム)	 ぎゅうにゅう	なすのトマトソースグラタン	さとう あぶら	ベーコン チーズ	なす マッシュルーム にんにく たまねぎ にんじん	ケチャップ ビューレ しお コンソメ ソース	581 28.3 21.5
			とりときのこのスープ		とりにく	しいたけ しめじ えのき キャベツ たまねぎ にんじん	がうだし しお さけ コンソメ しょうゆ	
			ソファールヨーグルト		ソファールヨーグルト			
26 (月)	 はいがごはん	 のむ ヨーグルト	とりとさつまいものカレーに	さつまいも さとう	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しめじ ねぎ トマトかん しょうが	コンソメ カレーコ ソース がらだし ケチャップ さけ しお	653 22.9 11.6
			ゴーヤチップス	あぶら		ゴーヤ	しお	
27 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	あつあげときのこのみそに	さとう あぶら	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ こまつな	かつおだし さけ しょうゆ みりん	606 28.6 19.2
			やきかぼちゃ			かぼちゃ	しお	
28 (水)	 たにんどんぶり	 ぎゅうにゅう	たにんどんぶり	さとう かたくりに	ぎゅうにく たまご	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ	かつおだし さけ みりん しょうゆ	638 29.0 22.7
			もずくじる		とうふ もずく	みつば えのき にんじん	しょうゆ しお さけ かつおこんぶだし	
29 (木)	 パンプキンパン	 ぎゅうにゅう	ミートボールのクリームシチュー	コーンスターチ	にくだんご いんげんまめ	ほうれんそう たまねぎ にんじん とうもろこし	がらだし しお コンソメ ホワイト シチューのもと	562 20.9 18.6
			マリネサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり	す しょうゆ しお	
			プリン(卵・乳不使用)	プリン(卵・乳不使用)				
30 (金)	 たきこみごはん	 ぎゅうにゅう	たきこみごはん		とりにく	にんじん ほししいたけ しめじ	かつおだし しお しょうゆ さけ	558 34.1 13.7
			さけのしおやき		さけ		しお さけ	
			じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ わかめ	こまつな ねぎ	かつおだし さけ	

こんだて ざいりょうとうにゅう つごう たしょう 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。

じ ば さんぶつ かつよう

地場産物の活用について

きしわ だしえんがつてう

岸和田支援学校では、「たまねぎ・なす・キャベツ・ねぎ」

きせつ あ きまぎま おおさか と やさい と い

など、季節に合わせて様々な大阪で採れた野菜を取り入れて

ていまつ

ています。

ちいさき じもと つく

このように、地域（地元）で作られたものを地域（地

もと しょうひ ちさんちしやう せいさんしやう かお

元）で消費することを「地産地消」といいます。生産者の顔

み ゆそう じかん ひよう

が見える、輸送にかかる時間も費用もあまりかからないな

しょく あんぜんせい しんせん りてん

ど、食の安全性と新鮮でおいしいという利点があります。



えいよう

さつまいもの栄養

さつまいもは、9月～12月頃に旬を迎えます。

さつまいもには、食物繊維やビタミンCなどが豊富に

含まれています。給食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。

「食物繊維」…おなかの調子を整え、便秘を予防する。

「ビタミンC」…免疫力を高める。

肌の調子をととのえる。

