

令和5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	ミルク	こんだてめい	きいろ	あか	みどり	ちょうみりょう	エネルギー タンパク質 脂質
	きいろ	あか		ねつやちからのもとになる	からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえる		
2 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ぎゅうにくの やきにくのタレいため キャベツのみそしる	あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ピーマン きピーマン にんにく	やきにくのタレ しお こしょう	649 28.7 25.0
3 (火)	 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	584 26.3 15.0
			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	
4 (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 にんじん こまつな	かつおだし みりん しょうゆ	570 27.5 16.1
			ほうれんそうのみそしる		みそ わかめ とうふ	ほうれんそう ねぎ	かつおだし さけ	
5 (木)	 むらさきいも パン	 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	653 39.6 19.0
			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	コンソメ ガラだし しおこしょう しょうゆ	
			ミルメーク(ココアあじ)	ミルメーク(ココアあじ)				
6 (金)	 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	688 27.8 28.7
			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	
10 (火)	 ごはん 半量	 ぎゅうにゅう	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	592 23.9 24.5
			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	
11 (水)	 マーボーど うふどんぶり	 のむ ヨーグルト	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	636 27.5 14.1
			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 ほしいいたけ はくさい	がらだし しょうゆ さけ しお	
12 (木)	 アップルパン	 ぎゅうにゅう	いんげんまめの チリコンカン	じゃがいも あぶら	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 チリパウダー	724 32.6 23.3
			コンソメスープ		ベーコン	キャベツ にんじん さやいんげん とうもろこし たまねぎ	ガラだし しお こしょう コンソメ しょうゆ さけ	
13 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	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	569 26.0 14.7
			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	
16 (月)	 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 ほしいいたけ たまねぎ	ちゅうかだし す しょうゆ ケチャップ	619 19.6 14.3
			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	
			マスカットゼリー			マスカットゼリー		
17 (火)	 ざっこくごはん	 ぎゅうにゅう	ざっこくごはん	ざっこく				558 27.6 16.1
			さわらのゆずしおこうじやき		さわら	ゆずかじゅう	しおこうじ さけ	
			みそけんちんじる	さといも	とうふ	だいこん にんじん こまつな しいたけ	かつおだし さけ みそ	

* 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3日(火) 郷土料理

あいちけん 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」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23日(月) 郷土料理

ながさきけん 長崎県 「長崎ちゃんぽん」

江戸時代の長崎は、日本で唯一の開港地であり、海外から様々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されています。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真だくさんの中華風のアゲがかかっています。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☆



		令和5年度 10月こんだてひょう							
日	主食	ミルク	こんだてめい	きいろ	あか	みどり	ちようみりよう	エネルギー タンパク質 脂質	
	きいろ	あか		ねつやちからのもとになる	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえる			
18 (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	552	
			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	27.1	
19 (木)			あげパン	コッペパン さとう あぶら	きなこ			617	
			とりにくのてりやき	さとう かたくりこ	とりにく	しょうが	しょうゆ みりん さけ	29.7	
			ハムと白菜のスープ		ハム	たまねぎ はくさい にんじん しいたけ えのき しめじ	ガラだし、しょうゆ さけ、白ワイン	27.5	
20 (金)			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	626	
			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 しお さけ みりん しょうゆ	27.3	
			のりのつくだに		のりのつくだに			19.2	
23 (月)			ながさきちゃんぽん	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく いとかまぼこ	キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ	ちゃんぽんスープ のもと ガラだし こしょう みりん	558	
			ほうれんそうのおひたし	さとう ごま		ほうれんそう しめじ にんじん	しょうゆ みりん	30.1	
			げんきヨーグルト		げんきヨーグルト			15.8	
24 (火)			すきやきふうに	さとう あぶら しらたき	ぎゆうにく とうふ	たまねぎ ねぎ えのき にんじん はくさい	かつおだし しお さけ しょうゆ	635	
			ぐだくさんみそじる		あぶらあげ わかめ みそ	こまつな ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ	かつおだし さけ	27.1	
25 (水)			ビビンバ	ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん もやし きりぼしだいこん とうもろこし ぜんまい ほうれんそう	ちゅうかだし さけ しょうゆ コチュジャン	605	
			わかめのスープ	ごまあぶら	わかめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	さけ しょうゆ ガラだし しお ちゅうかだし	27.6	
26 (木)			じゃがいものツナマヨグラタン	じゃがいも エッグケアマヨネーズ	ツナ チーズ とうにゆう	ピーマン たまねぎ	コンソメ しお	667	
			ミネストローネ		ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ トマトかん パセリ とうもろこし マッシュルーム にんにく	ビュレ ガラだし ワイン しお こしょう ソース	25.9	
			(りんごジャム)	りんごジャム				25.0	
27 (金)			くりごはん	くり				716	
			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	29.3	
			あおさのすましじる		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	25.3	
			くりのムース	くりのムース					
30 (月)			ぶたにくのしょうがやき	さとう あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが	しょうゆ しお こしょう みりん	641	
			よしのじる	かたくりこ さといも		しめじ だいこん にんじん ねぎ しょうが	かつおだし さけ みりん しょうゆ しお	28.0	
31 (火)			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	623	
			かぼちゃの具だくさん クリームスープ	コーンスターチ	とうにゆう	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	21.3	
			アップルポテト	さつまいも さとう		りんご	しお	12.4	

* 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27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いいます。今年(2022)年の十三夜は10月27日(金)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」と「栗のムース」ができます。



10月31日(火) 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す☆

