

令和6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
1 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	みそおでん	郷土料理	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	587
			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	25.8 14.9
2 (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
			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	27.5 16.1
3 (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 ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが	カレーこ しおこうじ	613
			ポトフ		じゃがいも	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	コンソメ ガラだし しおこしょう しょうゆ	39.5 18.0
4 (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	709
			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	29.8
			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	30.4
7 (月)	 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	601
			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	27.8 15.8
8 (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
			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	23.9 24.6
9 (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	640
			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	28.3 14.1
10 (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	714
			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	32.4 23.2
11 (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	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	531
			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	23.1 11.7
15 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	いりどうふ	行事食	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	692
			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	28.8
			くりのムース		くりのムース				25.2
16 (水)	 ぶたキムチ どんぶり	 ぎゅうにゅう	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	557
			わかめとたまねぎのスープ			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 15.0

こんだて ざいりょうにゅう 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。

10月1日（火）郷土料理

きょうとりりょうり
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15日（火）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ヵ月後に巡ってくる名月の
事を言います。今年(2024)年の十三夜は10月1
5日（火）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「栗のムース」がです。



		令和6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	
17 (木)	 さつまいも パン	 ぎゅうにゅう	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	676	
			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	36.6 28.4	
18 (金)	 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 こんにやく	ぶたにく	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	601	
			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	25.4 17.0	
			のりのつくだに		のりのつくだに				
21 (月)	 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 しょう みりん さけ	565
			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	しょうゆ みりん	28.3
			ミルメーク(ココアあじ)		ミルメーク(ココアあじ)				16.5
22 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	すきやきふうに	さとう あぶら しらたき	ぎゅうにく 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	
			ぐだくさんみそしる		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 21.3	
23 (水)	 ビビンバ	 のむ ヨーグルト	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	
			わかめとチンゲンサイのスープ	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 11.2	
24 (木)	 うずまきパン (りんごジャム)	 ぎゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	ピーマン たまねぎ	コンソメ しお	657	
			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 しお こしょう ソース	25.6 25.0	
			(りんごジャム)	りんごジャム					
25 (金)	 ざっこくごはん	 ぎゅうにゅう	ざっこくごはん	ざっこく				574	
			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	29.6 17.1	
			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		
28 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	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	619	
			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 16.2	
29 (火)	 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	581	
			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	21.2 14.3	
30 (水)	 あぶらあげと ぶたにくのたま ごどんぶり	 ぎゅうにゅう	あぶらあげとぶたにくの たまごどんぶり	さとう	ぶたにく たまご あぶらあげ	キャベツ たまねぎ しょうが	かつおだし しお しょうゆ みりん	617	
			じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ わかめ	キャベツ、こまつな、ねぎ	かつおだし さけ みそ	30.8 20.9	
31 (木)	 パインパン	 ぎゅうにゅう	かぼちゃのシチュー	コーンスターチ	とりにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ にんにく さやいんげん マッシュルーム	ガラだし しお ワイン コンソメ ホワイトシチューの もと	617	
			だいこんとハムのマリネ	さとう オリーブオイル	ハム	だいこん	す しお	28.3 18.8	

※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21日（月）郷土料理

ながさきけん ながさき
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具だくさんの中華風のお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☆



10月31日（木）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、かぼちゃのシチューがです☆

