

令和6年度

9月こんだてひょう

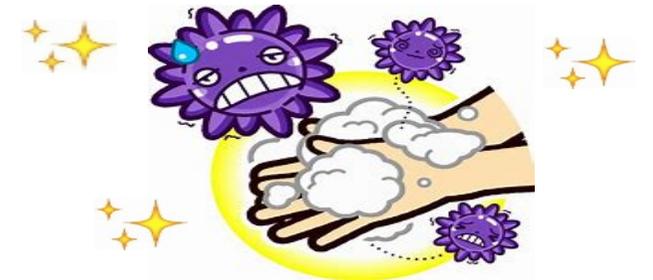
大阪府立岸和田支援学校

日	主食	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	からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえる			
10 (火)	 チキンカレー	 のむ ヨーグルト	チキンカレー	あぶら じゃがいも	とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ	カレールー ガラだし ソース ワイン	655	
			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		24.9 14.2	
11 (水)	 マーボー豆腐 どんぶり	 ぎゅうにゅう	マーボー豆腐どんぶり	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 オイスター ちゅうかだし さけ	622	
			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	29.8 19.8	
12 (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 ピューレ しお コンソメ ソース	627	
			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	ガラだし しお さけ コンソメ しょうゆ	29.0 23.2	
13 (金)	 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	601	
			やきかぼちゃ			かぼちゃ	しお	27.5 18.6	
17 (火)	 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	572	
			あかうおのみそやき	さとう	あかうお みそ		さけ		28.6
			よしのじる	かたくりこ	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		15.8
			プリン(卵・乳・大豆不使用)	プリン					
18 (水)	 おやこどん	 ぎゅうにゅう	おやこどん	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	586	
			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	29.2 18.7	
19 (木)	 ことうぱん	 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	638	
			マリネサラダ	さとう オリーブオイル	ハム	キャベツ あかピーマン たまねぎ さやいんげん	す しょうゆ	29.4 16.6	

\* 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10日から給食が始まります!』

9月は食中毒の多い月です。  
給食を食べる前には、せっけんで  
しっかりと手洗いをするようにしましょう。



9月17日(火) 「お月見献立」

旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から  
月を見る風習があります。この日はすすき  
や月見だんご、さといもなどを供えます。  
今年の十五夜は9月17日(火)です。  
給食では、「お月見献立」がです。  
丸いさといもを月に見立てて、  
ごはんといっしょに炊きます。

デザートにプリンが出ます。  
満月の形や色に似ています。  
お楽しみに♪



令和6年度 9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	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえる		
20 (金)	 ごはん	 ぎゆうにゆう	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 しょうが ピーマン ほしいたけ たけのこ	ちゆうかだし さけ しょうゆ	600 23.7 14.8
			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	
24 (火)	 ごはん	 ぎゆうにゆう	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	606 24.5 16.6
			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		
25 (水)	 とうふのあん かけごはん	 ぎゆうにゆう	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	604 25.1 15.1
			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	
26 (木)	 はちみつパン (はんりよう)	 ぎゆうにゆう	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	りん ケチャップ ビュレ コンソメ しお	583 22.3 16.5
			ポトフ		ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー	かうだし さけ しお	
			りんごゼリー			りんごゼリー		
27 (金)	 ごはん	 のむ ヨーグルト	ヤンニョムチキン	あぶら かたくりこ さとう	とりにく	にんにく	さけ しお しょうゆ こしょう ケチャップ コチュジャン	640 29.8 15.5
			たまねぎとコーンのスープ	ごまあぶら	ハム	たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ	かうだし さけ しお こしょう しょうゆ	
30 (月)	 ごはん	 ぎゆうにゆう	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 ソース ガラだし ケチャップ さけ しお	609 24.9 13.9
			はくさいのサラダ	(げんえんわふうドレッシング グ)	ツナ	はくさい こまつな とうもろこし		

世界の料理

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。



9月27日(金) せかい りょうり 世界の料理

かんこく 韓国 「ヤンニョムチキン」

「ヤンニョムチキン」とは、コチュジャン、ニンニク、砂糖、その他の香辛料から作る甘辛いソース(ヤンニョム)で味付けされた韓国のフライドチキンの一種です。



\* 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。