

令和7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 (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	568	
			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	27.3 16.1	
2 (木)	 pain ban	 ぎゅうにゅう	とりにくとほうれんそうの シチュー		コーンスターチ	とりにく	ほうれんそう 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	584	
			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	27.7 18.7	
3 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	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 さやいんげん	かつおだし しょうゆ みりん	635	
			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	32.9 21.9	
6 (月)	 saitoigoohan	 ぎゅうにゅう	さといもごはん		行事食	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	614 28.7 15.9
			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	
			つきみデザート			つきみデザート				
7 (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	590	
			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	23.8 24.4	
8 (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	
9 (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	
10 (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				572	
			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	29.4	
			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	17.1	
14 (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	570
			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	25.0 14.6
15 (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	
16 (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	651	
			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	25.3	
			(りんごジャム)		りんごジャム				24.5	

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。

つき みこんだて

10月6日（月）「お月見献立」

きゅうれき 旧暦の8月15日を十五夜（じゅうごや）といって、昔（むかし）から月（つき）を見る風習（ふうしゅう）があります。この日はすすき（すすき）や月見（つきみ）だんご、さといもなどを（そな）へ供（とも）げます。

ことし 今年の十五夜（じゅうごや）は10月6日（月）です。

きゅうしよく 給食（きゅうしよく）では、「お月見（つきみ）献立（けんてい）」がでます。

まる 丸（まる）いさといもを月（つき）に見（み）立てて、ごはんといっしょ（いっしょ）に炊（か）きます。

デザートに月見（つきみ）デザート（デザート）がでます。

まんげつ 満月（まんげつ）をイメージしたゼリー（ゼリー）です。

お楽しみ（たのしみ）に♪



きょうどりょうり

10月14日（火）郷土料理

あいちけん みそ

愛知県 「味噌おでん」

なごや 名古屋（なごや）でおでん（おでん）といえば「味噌（みそ）おでん（おでん）」をさ（さ）します。

しょうゆ 醤油（しょうゆ）ベースのおでん（おでん）は、名古屋（なごや）では「関東煮（かんとうに）」と呼ば（よ）ばれています。

あいちけん 愛知県（あいちけん）にはみそ（みそ）を使用した料理（しやうり）がとて（と）ても多（おほ）く、みそ料理（みそりょうり）に主（しゅ）として使（つか）われているのは、「豆（まめ）みそ（あかみそ）」です。

きんにく ひん 筋肉（きんにく）や皮膚（ひん）など健康（けんこう）な身体（からだ）をつくる元（もと）になるタンパク質（たんぱくしつ）の他（ほか）、ビタミン（ビタミン）やミネラル（ミネラル）が豊（ほう）富（ふ）で、様（よう）々な健康（けんこう）効果（こうか）が注（ちゅう）目（もく）される乳（にゅう）酸（さん）菌（きん）や酵（こう）素（そ）を（を）含む（ふく）、素（す）晴（は）らしい発（はっ）酵（こう）食（じき）品（ひん）です。





		令和7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	ちょうみりょう	エネルギー タンパク質 脂質	
17 (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 25.4 17.0	
			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				
20 (月)	 ハヤシライス	 のむ ヨーグルト	ハヤシライス		あぶら じゃがいも	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトかん	ケチャップ ソース ハヤシルウ がうだし	675	
			ツナサラダ (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 グ	ツナ わかめ	キャベツ きゅうり さやいんげん にんじん		22.6 16.8	
21 (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	
22 (水)	 ビビンバ	 ぎゅうにゅう	ビビンバ	料 郷 理 土	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	594	
			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 がうだし しお ちゅうかだし	29.2 17.0	
23 (木)	 キャロットパン	 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	がうだし しお ワイン チリパウダー	541	
			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	がうだし しお こしょう コンソメ しょうゆ さけ	29.2 20.5	
24 (金)	 かやくごはん	 ぎゅうにゅう	かやくごはん				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	616 36.8 15.4	
			さけのしおやき			さけ		しお さけ		
			とんじる		こんにやく	とうふ ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	かつおこんぶだし さけ		
			げんきヨーグルト			げんきヨーグルト				
27 (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	
28 (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	585	
			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	がうだし さけ しお しょうゆ ちゅうかだし	22.2 14.3	
29 (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	622	
			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 みそ	29.9 20.5	
30 (木)	 むらさきいも 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		ワイン しお こしょう しょうゆ	629	
			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 がうだし しおこしょう しょうゆ	40.1 18.1	
31 (金)	 カレーピラフ	 ぎゅうにゅう	カレーピラフ	行 事 食		ハム	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく	カレー しお こしょう ケチャップ がうだし	625	
			かぼちゃの具だくさん クリームスープ		コーンスターチ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	がうだし コンソメ しお	20.1 12.1	
			アップルポテト		さつまいも さとう		りんご	しお		

こんだて ぎいりょうにゅう 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23日（木）世界の料理

かんこく
韓国 「ビビンバ」

「ビビンバ」は韓国料理のひとつで、「混ぜるごはん」という意味です。「キムチ」は韓国の代表的な食べ物です。もともとは朝鮮半島の厳寒期に備えた保存食であり、野菜を塩漬けたものからはじまったと言われています。



10月31日（金）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祝いし、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ます☆

