

令和7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		
2 (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	カレールウ ガラダシ ソース ワイン	655 24.9 14.2
			コールスロー (ごまドレッシング)	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		
3 (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 29.8 19.8
			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	かうだし しょうゆ さけ しお	
4 (木)	 しよくぱん (りんごジャム)	 ぎゅうにゅう	とりにくのしおこうじやき		とりにく		しおこうじ しお さけ	540 36.7 17.9
			やさいのチャウダー	コーンスターチ	ウインナー ぎゅうにゅう	チンゲンサイ たまねぎ にんじん とうもろこし	ガラダシ ワイン しお こしょう コンソメ	
			りんごジャム	りんごジャム				
5 (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 27.5 18.6
			やきかぼちゃ			かぼちゃ	しお	
8 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ちゅうかふうにくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん	かうだし ちしょうゆ オイスターソース みりん	629 24.8 15.6
			はるさめのあえもの	はるさめ さとう ごまあぶら		キャベツ にんじん	す しょうゆ	
9 (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				624 30.9 17.1
			さわらのやさいあんかけ	かたくりこ	さわら	ほうれんそう はくさい ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが	かつおだし しょうゆ みりん	
			とうふとさといものみそしる	さといも	とうふ みそ わかめ	えのき こまつな ねぎ	かつおだし さけ	
10 (水)	 ふたにくの やながわふう どんぶり	 ぎゅうにゅう	ぶたにくのやながわふう どんぶり	さとう かたくりこ	ぶたにく たまご	ごぼう たまねぎ ほししいたけ にんじん	かつおだし みりん しお しょうゆ	601 28.3 17.8
			とうふとえのきのみそしる		とうふ わかめ みそ	えのき こまつな ねぎ	かつおだし さけ	
11 (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	ガラダシ しお ワイン コンソメ ホワイト トシチューのもと	648 29.7 19.0
			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	
12 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ホイコーロー	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ にんにく	テンメンジャン さけ ちゅうかだし しょうゆ トウバンジャン	572 26.3 15.3
			サンラータン				はるさめ ごまあぶら	

* 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2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12日(金)世界の料理 中国

「回鍋肉 (ホイコーロー)」

「回鍋肉 (ホイコーロー)」は、中国の四川料理のひとつです。「回鍋」は、一度調理した食材を再び鍋に戻して調理することを意味します。



令和7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			
16 (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			
17 (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		
18 (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	ワイン ケチャップ ビュレ コンソメ しお	583 22.2 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	がうだし さけ しお		
			みかんゼリー			みかんゼリー			
19 (金)	 ごはん	 ぎゆうにゆう	さけの ちゃんちゃんやき	料郷 理土	さとう	さけ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし ねぎ しょうが	しょうゆ みりん かつおだし しお	557 26.6 12.6
			すましじる		さといも	とうふ	だいこん にんじん ねぎ	さけ しょうゆ しお かつおこんぶだし	
20 (土)	 ちゅうか どん	 ヨーグルト	ちゅうかどん	かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	はくさい たまねぎ にんにく しょうが にんじん ピーマン ほししいたけ チンゲンサイ	がうだし しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう さけ	630 23.1 10.1	
			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 きゅうり	がうだし しょうゆ さけ しお		
24 (水)	 ねぎしおぶたどん	 ぎゆうにゆう	ねぎしおぶたどん	ごま ごまあぶら	ぶたにく	もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	しおこうじ しょうゆ しお こしょう さけ	571 27.1 18.6	
			あおなのみそしる		とうふ みそ あぶらあげ わかめ	こまつな ねぎ	かつおだし さけ		
25 (木)	 アップルパン	 ぎゆうにゆう	にこみハンバーグ		ハンバーグ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマトかん	ケチャップ ビュレ ソース コンソメ しお	690 27.4 20.5	
			かぼちゃのスープ	コーンスターチ	ぎゆうにゆう	かぼちゃ しめじ たまねぎ にんじん ブロッコリー	がうだし コンソメ しお こしょう		
26 (金)	 ごはん	 ぎゆうにゆう	ちくぜんに	さといも こんにやく	とりにく ちくわ	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん しいたけ	かつおだし さけ しょうゆ みりん	537 24.0 12.1	
			さやいんげんのごまあえ	ごま さとう		さやいんげん	しょうゆ		
29 (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 がうだし ケチャップ さけ しお	611 24.8 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			
30 (火)	 ごはん	 ぎゆうにゆう	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 29.8 30.4	
			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		

* 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。

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。



きょうどりょうり 9月19日(金) 郷土料理

ほっかいどう さけ 北海道 「鮭のちゃんちゃん焼き」

「ちゃんちゃん焼き」は鮭などの魚と野菜を焼いて味噌などで調味した北海道の郷土料理です。

「ちゃんちゃん焼き」の語源の由来にはいくつかの説があります。

- 1、お父ちゃんが焼いて調理するから。
- 2、ちゃっちゃと(=素早く)作れるから。
- 3、鮭を焼くときに、鉄板がチャンチャンという音を立てるから。など

