

令和2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	ちょうみりよう エネルギー タンパク質 脂質
1 (木)			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
			さわらのゆずみそやき		さとう	さわら みそ	ゆずかじゅう	さけ みりん
			よしのじる		かたくりこ	とりにく 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
			おつきみデザート(乳・卵不使用)		おつきみデザート			
2 (金)			キーマカレー		オリーブゆ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン サフラン	ガラだし ソース ビュレ ケチャップ ブ カレールウ
			コールスロー			ハム	キャベツ きゅうり さやいんげん とうもろこし	
			(ゆずドレッシング)				(ゆずドレッシング)	
5 (月)			はっぼうさい		さとう ごまゆ かたくりこ	ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ にんにく しょうが たけのこ	ちゅうかだし さけ しょうゆ
			ちゅうかあえ		はるさめ さとう ごまゆ	わかめ	キャベツ にんじん	しょうゆ す
6 (火)			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
			やさいのスープ			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 しょうゆ
7 (水)			ぎゅうどん		しらたき さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん	さけ しょうゆ し お かつおだし
			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
8 (木)			あきやさいのグラタン		さつまいも コーンスターチ	とりにく チーズ	まいたけ しめじ にんじん たまねぎ	ホワイトシチュー のもと コンソメ しお こしょう
			ミネストローネ			ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム パセリ トマトかん キャベツ	ケチャップ ビュレ ガラだし ワイン しお
			(チョコスプレット)		(チョコスプレット)			
9 (金)			さばのしおやき			さば		しお さけ
			キャベツのしおこんぶあえ			しおこんぶ	キャベツ にんじん	しょうゆ かつおだ し
			どさんこじる		じゃがいも	みそ ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし	さけ かつおだし
			(いろいろやさいふりかけ)					
12 (月)			とりとがんものにももの		さとう こんにゃく	がんもどき とりにく	れんこん にんじん たまねぎ だいこん	かつおだし さけ みりん しょうゆ
			きりぼしだいこんのごまずあえ		ごま さとう		きりぼしだいこん さやいんげん にんじん ほししいたけ	かつおだし さけ
13 (火)			いんげんまめのトマトソースに		じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトかん いんげんまめ	ガラだし しお ワイン ケチャップ ビュレ
			ポトフ			ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー	ガラだし ワイン しお こしょう
14 (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
			とうふいりごもくじる		さといも	とりにく とうふ	だいこん にんじん ねぎ しめじ	かつおこんぶだし さけ みりん しお しょうゆ
15 (木)			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 こしょう みりん さけ
			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
			げんきヨーグルト			げんきヨーグルト		

※ 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（木）「お月見献立」

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、さといもなどを供（も）えます。

今年の十五夜（じゅうごや）は10月1日（きゅうしよく）です。給食（きゅうしょく）では、「お月見（つきみ）献立（けんてい）」を予定（よてい）しています。

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（た）きます。

お月見（つきみ）デザートもつきます。



10月9日（金）「道産子汁」

「道産子（どさんこ）」とは、“北海道（ほっかいどう）で生まれたもの”を意味（い）する言葉（ことば）です。北海道（ほっかいどう）は、広い大地（ひろい だいち）で、たくさん（たくさん）の作物（さくもつ）が育（そだ）ち、牛（うし）や豚（ぶた）などの酪農（らくのう）も盛（さか）んです。道産子汁（どさんこじゅう）は豚肉（ぶたにく）やじゃが芋（いも）、人參（にんじん）、コーン（とうもろこし）など、北海道（ほっかいどう）でとれる食材（しょくざい）をたくさん（たくさん）使（つか）った、体（からだ）が温（あたた）まる汁物（しるもの）です。バター（バター）を入れても美味（おい）しいです☆



令和2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	ちょうみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
16 (金)	 はいがごはん	 牛乳	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 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	643
			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	28.5 20.1
19 (月)	 はいがごはん	 牛乳	にくだんごのあまずに	ごまゆ 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	622
			ちゅうかコーンスープ	ごまゆ	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	21.0 16.3
20 (火)	 キャロット パン	 牛乳	コロッケ (ソース)	コロッケ (じゃがいも、あぶら)	コロッケ(ぶたにく)		ソース	543 18.4 21.9
			キャベツのソテー	あぶら		キャベツ とうもろこし	しおこしょう	
			たまねぎのスープ		わかめ とうふ	たまねぎ しめじ にんじん さやいんげん	がらだし しお さけ しょうゆ コンソメ	
21 (水)	 マーボーどう ふどんぶり	 牛乳	マーボーどうふどんぶり	ごまゆ 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	651
			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	がうだし しょうゆ さけ しお	31.2 18.1
22 (木)	 はいがごはん	 牛乳	さんまのかばやき	あぶら こむぎこ みずあめ	さんま		しょうゆ みりん かつおだし	716 26.1 24.6
			さやいんげんのごまあえ	さとう ごま		さやいんげん	しょうゆ みりん	
			のっぺいじる	さといも かたくりこ		だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	かつおこんぶだし しょうゆ みりん	
23 (金)	 はいがごはん	 牛乳	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	かつおだし さけ しょうゆ みりん	592
			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	25.7 14.5
26 (月)	 はいがごはん	 牛乳	ぶたにくのプルコギふう	ごまゆ 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	615
			レタススープ	はるさめ ごまゆ かたくりこ	ハム	レタス にんじん	がらだし さけ しょうゆ	25.3 15.1
27 (火)	 こくとうパン	 牛乳	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	661
			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	34.3 20.6
28 (水)	 はいがごはん	 牛乳	ビーフシチュー	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにく	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじ ん	ケチャッ ビューレ ガラだし ソース	695
			だいこんサラダ (ごまドレッシング)			だいこん ブロッコリー にんじん		22.1 23.3
29 (木)	 くりごはん	 のむ ヨーグル ト	くりごはん	行事食	くり			653 28.3 13.4
			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	
			あおさのすましじる		ふ	あぶらあげ あおさ	えのき はくさい ねぎ	
30 (金)	 カレーピラフ	 牛乳	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	602 19.0 11.6
			かぼちゃの具だくさん クリームスープ		コーンスターチ	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	
			アップルポテト		さつまいも さとう	りんご	しお	

10月15日(木)郷土料理

ながさきけん
長崎県

ながさき
「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言われています。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アnga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29日(木)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(2020)年の十三夜は10月29日(木)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」がです。



10月30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30日に、かぼちゃのスープがです☆



