

# 10月こんだてひょう

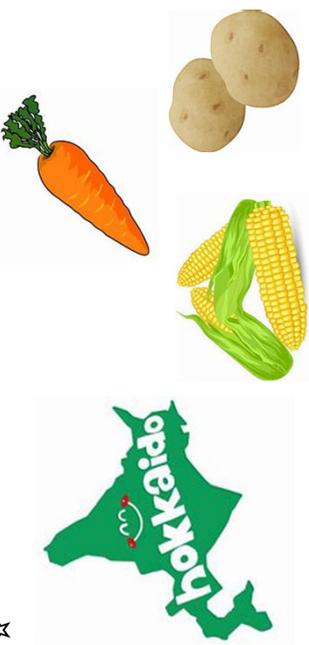
大阪府立岸和田支庁支援学校

令和元年度

日	主食	ミルメーク	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
1 (火)	むらさきいもパン(小)		ツナときのこのわふうスパゲッティ	スパゲッティ オリブバター	ツナ	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう	タンパク質 購買
2 (水)	ほいがごはん		マーボー豆腐	ごまゆ かたくくりこ さとう	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	かつおだし さけ	665
3 (木)	うずまきパン(いちごジャム)		あきやさいのグラタン	はるさめ かたくくりこ	とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	しょうゆ かきゆ	27.3
4 (金)	ほいがごはん(のりかつおふりかけ)		キャベツのしおこんぶあえ	じゃがいも	みそ ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	さけ	19.4
7 (月)	ほいがごはん		とりがんものにも	さとう こんにやく	がんとどき 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	643
8 (火)	揚げパン(きなこ)		ポトフ	さとう じゃがいも	にくだんご	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし トマトかん	みりん しょうゆ	30.0
9 (水)	ぶたどんぶり		ぶたどんぶり	さとう	ぶたにく	たまねぎ こまつな しょうが	かつおだし	17.5
10 (木)	ほいがごはん(半量)		ながさきちゃんぽん	ちゆうかめん あぶら	とりにく とうふ	だいこん にんじん ねぎ しめじ	しょうゆ	707
11 (金)	くりごはん		フルーツカクテル	さとう ごま	ぶたにく いとがまぼこ	キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ	かつおだし	27.5
15 (火)	アップルパン		たまねぎのスープ	さとう あぶら	わかめ とうふ	たまねぎ しめじ にんじん さやいんげん	しょうゆ	23.3

# 10月4日(金)「道産子汁」

「道産子」とは、“北海道で生まれたもの”を意味する言葉です。北海道は、広い大地で、たくさんの作物が育ち、牛や豚などの酪農も盛んです。道産子汁は、豚肉やじゃが芋、人参、コーンなど、北海道でとれる食材をたくさん使った、体が温まる汁物です。バターを入れても美味しいです☆



# 10月11日(金) 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カ月後に巡ってくる名月の事を言います。今年(2019)年の十三夜は10月11日(金)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。

擬製豆腐とは、水気を切ってほぐした豆腐ににんじんなどの野菜と溶き卵を加えて調味し、形をととのえて蒸したり焼いたりしたもの☆給食ではあんをかけていただきます。



\*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。

# 10月こんだてひょう

日	主食	ミルケ	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
16 (水)	ちゆうかどんぶり	あか	ちゆうかどんぶり	ねつやちからのものになる	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえる	ちゆうかだし さけ しょうゆ しょうゆ す	619 26.7 15.7
17 (木)	はいがごはん		さんまのみぞれに		さんまのみぞれに (さんま)		しょうゆ	629
18 (金)	ひじきめし		さやいんげんのごまあえ のつぺいじる			さやいんげん	しょうゆ みりん	27.4 20.4
21 (月)	はいがごはん		ひじきめし		ひじき あぶらあげ	ほしいたいけ にんじん	かつおだし しょうゆ みりん	637 28.0 16.2
23 (水)	はいがごはん		ちくぜんに		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	629 28.9 19.9
24 (木)	こくろパン		はくさいのあんかけじる		どうふ	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	622 31.7 20.0
25 (金)	はいがごはん		あつあげのちゆうかいため		ぶたにく あつあげ	ねぎ たまねぎ にんにく にんじん ピーマン エリンギ	かつおだし さけ しょうゆ みりん	639 28.2 20.1
28 (月)	はいがごはん (半量)		ちゆうかスープ		どうふ みそ わかめ	しめじ こまつな にんじん たまねぎ	かつおだし しょうゆ みりん	629 28.2 20.1
29 (火)	オリーフパン		ピーフシチュー		どうふ みそ わかめ	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじ ん	かつおだし しょうゆ みりん	671 21.8 23.2
30 (水)	たにんどんぶり		だいこんサラダ (ごまドレッシング)		どうふ みそ わかめ	だいこん ブロッコリー にんじん	かつおだし しょうゆ みりん	622 31.7 20.0
31 (木)	カレーピラフ		タンドリーチキン		どうふ みそ わかめ	たまねぎ にんにく しょうが	カレー しょうゆ	639 28.2 20.1
	カレーピラフ		いなかふうコンソメスープ		どうふ みそ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ	コンソメ	622 31.7 20.0
	カレーピラフ		ぶたにくとだいこんのごまに		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	639 28.2 20.1
	カレーピラフ		とうふとえのきのみそしる		どうふ みそ わかめ	えのきだけ こまつな ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん	639 28.2 20.1
	カレーピラフ		あんかけうどん		どうふ みそ わかめ	はくさい しめじ にんじん しょうが ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん	564 25.3 13.3
	カレーピラフ		じゃがいものきんぴら		どうふ みそ わかめ	さやいんげん にんじん	さけ みりん しょうゆ	564 25.3 13.3
	カレーピラフ		しろみさかなのフライトマトソース		どうふ みそ わかめ	にんにく トマトかん	しょうゆ さけ みりん	703 28.7 21.7
	カレーピラフ		やさいのスープ		どうふ みそ わかめ	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	しょうゆ さけ みりん	703 28.7 21.7
	カレーピラフ		たにんどんぶり		どうふ みそ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん ほしい たけ	かつおだし さけ みりん しょうゆ	629 25.4 19.6
	カレーピラフ		もずくじる		どうふ みそ わかめ	みつば えのき にんじん	しょうゆ おさ け かつおこんぶ だし	629 25.4 19.6
	カレーピラフ		カレーピラフ		どうふ みそ わかめ	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく	カレー しょうゆ	576 18.5 10.9
	カレーピラフ		かぼちやの具だくさん クリームスープ		どうふ みそ わかめ	かぼちや たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	カレー しょうゆ	576 18.5 10.9
	カレーピラフ		アップルポテト		どうふ みそ わかめ	りんご	しょうゆ	576 18.5 10.9

### ☆今月の加工食品の原材料について☆

日付	食品名	卵	乳	えび
3日	バター	-	○	-
3日	チーズ	-	○	-
11日	飲むヨーグルト	-	○	-
23日	バター	-	○	-

上の表にのっていない「ジャム類・デザート類・ドレッシング類・ふりかけ類、肉団子、コロッケ、白身魚のフライ」等は卵・乳・えびを含みません。(※調味料に含まれる分は除く)

## 10月10日(木)

### 郷土料理 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言われています。また、「長崎うどん」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あ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♪

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、悪霊などを追出す行事であったが、現代ではかぼちやの身をくりぬいて「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。給食ではかぼちやのスープがおすすめです☆



Trick or Treat!