

平成30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 (月)	 はいがごはん		とりとがんものにもの	さとう こんにやく	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	588
			みそけんちんじる	さといも	とうふ みそ	にんじん ほししいたけ こまつな	かつおだし さけ	25.1
2 (火)	 はいがごはん		サケとやさいのとうにゅうシチュー	じゃがいも	サケ みそ とうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ マッシュルーム	がうだし コンソメ さけ しょうゆ	602
			ごもくピクルス	オリーブゆ さとう		だいこん きゅうり にんじん さやいんげん セロリ	しょうゆ す しお	23.7
			なしのゼリー	なしのゼリー				12.3
3 (水)	 ぎゅうどん		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	652
			よしのじる	さといも	あつあげ	ほうれんそう しめじ だいこん ねぎ しょうが	かつおだし さけ しょうゆ みりん	26.6
4 (木)	 むらさきいも パン		コロッケ	じゃがいも こむぎこ ぱんこ あぶら	ぶたにく	たまねぎ	ソース	696
			カラフルコールスロー			キャベツ ピーマン とうもろこし		24.0
			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	20.7
			わふうドレッシング	わふうドレッシング				
5 (金)	 はいがごはん		みそおでんふう	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 さけ みりん しょうゆ	630
			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	28.3
9 (火)	 オリーブパン		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	しおこうじ カレーこ	697
			ミネストローネ	じゃがいも	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 ビューレ がらだし ワイン しお	32.9
10 (水)	 ちゅうかどん		ちゅうかどんぶり	さとう ごまゆ かたくりこ	ぶたにく えび	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	ちゅうかだし さけ しょうゆ	695
			ちゅうかあえ	はるさめ さとう ごまゆ	ハム わかめ	きゅうり にんじん	しょうゆ す	30.3
			ソフール(いちご)		ソフール(いちご)		しお	17.6
11 (木)	 ちらしずし		ちらしずし	さとう	こうやとうふ のり	にんじん さやいんげん ほししいたけ	かつおだし さけ す しょうゆ しお	544
			にゅうめん	そうめん	わかめ とりにく あぶらあげ	ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ	かつおこんぶだし しょうゆ さけ	22.6
12 (金)	 はいがごはん		あげしゅうまい	あぶら	シュウマイ			657
			とうふチゲ		ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん えのきだけ にら ねぎ こまつな にんにく	しょうゆ がらだし コチジャン	25.5
15 (月)	 はいがごはん		あつあげのちゅうかいため	かたくりこ ごまゆ さとう	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	がらだし さけ しょうゆ かきゆ トウパンジャン	626
			はるさめスープ	ごまゆ はるさめ		しめじ こまつな にんじん たまねぎ	がらだし さけ しょうゆ	28.4
16 (火)	 メロンパン		なすのミートソースグラタン		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 ビューレ しお	543
			とりとやさいのスープ		とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん	がうだし しお さ け コンソメ	24.2

＊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5日(金) 郷土料理 愛知県 「味噌おでん」



名古屋でおでんといえば「味噌おでん」を指します。醤油ベースのおでんは、名古屋では「関東煮」と呼ばれています。

愛知県にはみそを使用した料理がとても多く、料理店のメニューにも「みそカツ」、「みそ串カツ」、「みそおでん」、「みそ田楽」、「みそどて煮」、「みそきしめん」、「みそ煮込みうどん」、「みそすき焼き」、「みそしゃぶ」、「みそ豆腐鍋」、「鳥みそ鍋」、「みそちゃんこ鍋」、「みそ雑炊」など、さまざまなみその名が付いた料理を見ることができます。

これらのみそ料理に主として使われているのは、「豆みそ(赤みそ)」です。筋肉や皮膚など健康な身体をつくる元になるタンパク質の他、ビタミンやミネラルが豊富で、様々な健康効果が注目される乳酸菌や酵素を含む、素晴らしい発酵食品です。

10月22日(月) 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2018年の十三夜は10月21日(日)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」がでます。



秋が旬のさんまも出ます。栄養満点です。ぜひ秋の味覚を味わってください☆

平成30年度 バランスのよい食事を考えよう！								
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 (水)	 おやこどん		おやこどんぶり		さとう かたくりこ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん	かつおだし みりん しょうゆ
			キャベツとツナのごまマヨいため		ごま マヨネーズ さとう	ツナ わかめ	キャベツ にんじん さやいんげん	しょうゆ
			卵・乳不使用プリン		卵・乳不使用プリン			
18 (木)	 ひじきめし		ひじきめし		さとう	ひじき あぶらあげ	ほししいたけ にんじん	かつおだし しょうゆ みりん
			ちくぜんに		さといも さとう こんにゃく	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
			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
19 (金)	 はいがごはん		サバのカレームニエル		こむぎこ パター	サバ		さけ しお カレーこ
			ほうれんそうのごまあえ		さとう ごま		ほうれんそう にんじん	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
22 (月)	 くりごはん		くりごはん		くり			
			さんまのみぞれに		さとう	さんま	だいこん	しょうゆ
			あきのとんじる		さつまいも	ぶたにく とうふ	しめじ だいこん にんじん こまつな ごぼう ねぎ	しお しおこうじ さけ しょうゆ かつおだし
23 (火)	 うずまきパン		とりにくのチリソースに		かたくりこ ごまゆ さとう	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ	しょうゆ トウバンジャン カレーこ さけ ちゅうかだし ケチャップ
			きのこのスープ			ベーコン	はくさい しめじ にんじん えのきだけ ほししいたけ こまつな	かうだし さけ しょうゆ
			りんごジャム		りんごジャム			
24 (水)	 はいがごはん		ビーフシチュー		じゃがいも バター こむぎこ あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん	ケチャップ ビューレ ガラだし ソース
			ホット豆サラダ			ハム いんげんまめ	にんじん だいこん ブロッコリー	
			ごまドレッシング		ごまドレッシング			
25 (木)	 ことうパン		しろみさかなのフライトマトソース		カミカミ メニュー	あぶら	しろみさかなフライ	ビューレ ケチャップ しょうゆ コンソメ
			ウィンナーとやさいのスープ			じゃがいも	ウィンナー	かうだし コンソメ しょうゆ しお さけ
26 (金)	 はいがごはん		ぶたにくとだいこんのごまに		さとう ごま こんにゃく	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
			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
29 (月)	 はいがごはん		ながさきちゃんぽん		ちゅうかめん あぶら	ぶたにく かまぼこ	キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ	ラーメンスープ ガラだし こしょう
			ほうれんそうのおひたし		さとう ごま		ほうれんそう にんじん しめじ	しょうゆ みりん
30 (火)	 コッペパン		セルフホットドッグ		あぶら	ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ	ソース ケチャップ しお こしょう
			カレースープ		じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく トマトかん	かうだし ケチャップ しょうゆ カ レーこ
31 (水)	 ツナピラフ		ツナピラフ			ツナ	にんじん ピーマン たまねぎ	カレーこ しお
			かぼちゃがたハンバーグ			ポークチキンハンバー グ		ケチャップ
			パンプキンポタージュ		コーンスターチ	ベーコン とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし パセリ	コンソメ しお
			ハロウィンデザート		ハロウィンデザート			

☆今月の加工食品の原材料について☆

日付	食品名	卵	乳	小麦	えび
1日	がんもどき	—	—	—	—
2日	和梨ゼリー	—	—	—	—
4日	コロッケ	—	—	○	—
5日	焼きちくわ	—	—	—	—
10日	ソフール いちご味	—	○	—	—
12日	揚げシュウマイ	—	—	○	—
22日	さんまのみぞれ煮	—	—	○	—
25日	白身魚フライ	—	—	○	—
31日	かぼちゃ型ハンバーグ	—	—	—	—
31日	ハロウィンデザート	—	—	—	—

(△＝原材料の一部に少量の小麦を含みます。)

10月29日(月)
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。「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あんがかかっています。今回は太麺(ラーメン風)です☆

10月31日(水)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。給食ではハロウィンのデザートががです☆

