日 きいろ あか こんだこのい ねつやちからのもとになる からだをつくるもと からだのちょうしをとうえる 5.55かりょう 2.70 とりとがんものにもの さとう こんにゃく がんもどき とりにく かんこん にんじん たまねぎ だいこん からにしまう みそけんちんじる さといも とうふ みそ にんじん ほしいいけ ごまつな かっぱい こまって こんじんの はいいけ こまって こんじんのじゅうシチュー じゃがいも こうから カモ にんじん まねむぎ イングン・ルーム こんにん さやいんげん はっかっ こまん こん こんじん まねむぎ イングン・ルーム こんじん かまねぎ イングン・ルーム こんじん きゅうか こまんじ にんじん きゅうか こまねぎ しんじん かまねぎ イングン・カム・カン こうかとう かっかき とう きゅうにく たまねぎ にんじん おき しょうが いんかん から こうかとう かっかき とう たまねぎ にんじん おき しょうが からがら かっかき はんさいのゆず ふうか ままん はくさい にんじん さやいんげん かっかっ こうかとう かっかまく はくさい にんじん さやいんげん かっかっ こうか こうから かっかき はくさい にんじん こんじん こうかいんがり こうかい とうこう とりにく とうにゅう たまねぎ にんじん しめじ ゆすかじゅう しゅう (人) アーフ・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・ス・ア・		平成30年度10月こんだてひょう大阪府立岸和田支援								
1   1   1   1   1   1   1   1   1   1	日			こんだてめい	_	-		ちょうみりょう		
15.5   ロッピロン   15.5   みそけんちんじる きといも とうふ みそ   にんじん   ほといけに   によりか   にんじん   ではいます   15.5   ではい	1 (月)	はいがごはん	(4) (4) (4)	とりとがんものにもの	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		588 25.1 15.5	
2				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		
123   12		はいがごはん	<b>(大)</b> (4乳)	サケとやさいのとうにゅうシチュー	じゃがいも				602 23.7 12.3	
おいめにはん なしのゼリー なしのゼリー なしのゼリー   おからどん   おかっかどん   おかっかどん   おかっかどん   おかっかどん   おからとう   おからとりにく   おからとりにく   おからとう   おからとりにく				ごもくピクルス	オリーブゆ さとう					
10 (水)   10 ( ×)				なしのゼリー	なしのゼリー					
10   10   10   10   10   10   10   10		THE PARTY OF THE P	<b>(1)</b>	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		652 26.6 21.5	
1	(水)			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		
10   (木)   10   10   10   10   10   10   10   1			(4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4)	コロッケ		ぶたにく	たまねぎ	ソース	696 24.0 20.7	
おかうドレッシング   おかうドレッシング   おかみそ   おいてはん   おいてはん   おかみそ   おいてはん   おいかしはか   おりん しょうか   16.5   おかみそ   はくさいのゆずふうみ   理   さとう   ささみ   はくさいにんじん しめじ ゆずかじゅう   しょうか   16.5	-			カラフルコールスロー			キャベツ ピーマン とうもろこし			
(金)   日本のではない   日本のではな	(木)			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	さけ しょうゆ		
10 (水)   10   10   10   10   10   10   10   1					わふうドレッシング					
9 (火) タンドリーチキン きとう とりにく とうにゅう たまねぎ にんにく しょうが カーニ 32.9 24.3 24.3 24.5 24.5 24.5 24.5 24.5 24.5 24.5 24.5		はいがごはん	(49).	かてあじんふう   土	さといも さとう		だいこん にんじん		630 28.3 16.5	
9 (火) ポリーファン によった にかしん マッシュルーム がった によった にかしん マッシュルーム がった にもからか でしょうか でもいった さい たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム がっかん としょうが はくさい たまねぎ にんじん ピーマン たゅうかだん い はるさめ さとう ごまゆ かたくりに がたにく えび はくさい たまねぎ にんじん ピーマン おゅうかだん い はるさめ さとう ごまゆ かた かった はるさめ さとう ごまゆ かな きゅうり にんじん さやいんげん ほししいたけ だしょうゆ は ないがらばん にゅうめん たきねぎ にんじん ねぎ かったにんばん にゅうめん たっかん 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 かったにんばん にんじん えのきだけ にら ねぎ しょうゆ かったにんばん あがにく とうふ みそ だいこん にんじん えのきだけ にら ねぎ しょうゆ かったにんがん こまっか かたくりこ ごまゆ さとう ぶたにく あっあげ エリンギ かった にんじん えのきだけ にら ねぎ しょうゆ かきり にんじん えのきだけ にら ねぎ しょうゆ かった こまっか にんじん えのきだけ にら ねぎ しょうゆ かった こまっか にんじん えのきだけ にら ねぎ しょうゆ かった でんじん なったい にんじん えのきだけ にら ねぎ しょうゆ かった なず にんじん だん にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ しょうゆ からがしょうゆ かきゅうり はるさめ しめじ こまつな にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ しょうゆ からがり とこと なず のミートソースグラタン ベーコン チーズ なず マッシュルーム にんにく たまねぎ にもい はんじん たまねぎ にんじん たまれま にんじん たまれま にんじん たまれま にんじん たまれま にんじん たまれま にんじん たまれま こんじん たまれま にんじん たまれま にんじん たまれま これれる たまれる たまれる たまれる たまれる たまれる こんじん たまれる たまれる たまれる にんじん たまれる たまれる たんじん たまれる こんじん たまれる こんじん たまれる たまれる たまれる たまれる たまれる たまれる たまれる たまれる	(金)			はくさいのゆずふうみ 料理	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		
(火)   (火)   (火)   (大)   (大	9	オリーブパン	<b>()</b> (4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		697 32.9 24.3	
10 (水)   10   10   10   10   10   10   10   1				ミネストローネ	じゃがいも	ベーコン		ガラだし ワイン		
たゆうかあえ   はるさめ さとう ごまゆ   ハム わかめ   きゅうり にんじん   にようゆ す   17.6				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			695 30.3 17.6	
11 (木)   たらしずし   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 けっぷん にゅうめん   このうめん   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   かつおたんぶだし   13.8   かっまんぶだし   13.8   かっまんがたし   13.8   かっまっかだし   13.8   かっまっかだし   13.8   かっまっかだし   13.8   かっまっかではん   たうか ガラだし まつか アラブス   でいこん にんじん えのきだけ にら ねぎ   にようゆ ガラだし まつか   13.8   ではっか   13.8   では	(水)			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		
11 (木)   12   12   12   13   14   15   15   15   15   15   15   15		ちゅうかどん		ソフール(いちご)		ソフール(いちご)		しお		
12   13.8			<b>()</b> (4乳)	ちらしずし	さとう		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 22.6 13.8	
12   (金)   はいがこはん   とうふチゲ   メニュー   ぶたにく とうふ かそ   だいこん にんじん えのきだけ にら ねぎ にようゆ ガラだし さけ にようゆ かきゆ トウバンジャン (月)   はるさめスープ   でまゆ はるさめ   しめじ こまつな にんじん たまねぎ にんにく にんじん たまねぎ にんにく はんじん たまねぎ にんじん とうふ がらだし さけ にようゆ かきゆ トウバンジャン にんじん たまねぎ にんじん ともな とうふ んじん たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん ともな とり たいじん たまねぎ にんじん ともな とり たいじん たまねぎ にんじん ともな とり たいじん とり にんじん とり とり にんじん とり にんじん とり とり にんじん とり とり にんじん たまねぎ にんじん とり にんじん とり とり んじん とり とり んじん とり とり んじん とり とり んじん とり とり とり んじん とり とり んじん とり	(本)			にゅうめん	そうめん		ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ			
15 (月)   お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 ガラだし さけ しょうゆ かきゆ トウパンジャン はるさめスープ にお はるさめ しめじ こまつな にんじん たまねぎ にんにく たまねぎ にんにく たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん としょうゆ からだし さけ しょうゆ なす マッシュルーム にんにく たまねぎ にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじん にんじ	12	はいがごはん	<b>(1)</b>	あげしゅうまい カミカミ	あぶら	シュウマイ			657 25.5 23.8	
15				とうふチゲ				しょうゆ ガラだし コチジャン		
16 (火) 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 ガチャップ ピューレ しお 24.2 といとわさいのフープ トリトウさいのフープ トリトウさいのフープ マッシュルーム にんにく たまねぎ に ガラだし しお さ 20.7		はいがごはん	<b>()</b> (4乳)	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		しょうゆ かきゆ	626 28.4 19.8	
16 (火)				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			
	16		<b>〇</b>	なすのミートソースグラタン		ベーコン チーズ			543 24.2 20.7	
				とりとやさいのスープ		とりにく				

### \*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☆

世 主食 こいろ あか こんだてめい おつでもからのもとになる からだらくしたまご たまねぎ にんじん かっとさい からだのちょうしをとしえる とりにく たまご たまねぎ にんじん かっとさい からだのちょうしをとしえる とりにく たまご たまねぎ にんじん かっとさい からだのちょうしをとしえる とりにく たまご たまねぎ にんじん さいんけん かっとさい かっとさい からだのちょうしをとしえる かっとさい からだのちょうしをとしえる かっとさい からだのちょうしをといえばん さいんけん きゃくいと かっとがし さとう たまねぎ にんじん しょうが からだきない こまつな しめじ にんじん しょうが からだきない こまつな しめじ にんじん しょうが かっとさい かっという にほう だいこん たまねぎ にんじん しょうが かっといこな かっくいしる たまねぎ にんじん こまつな こぼう おき からあり にんじん こまつな こぼう かっくいしる こんじん こんじん こんじん こんじん こまつな ごぼう かっくいしる こんじん こんじん こまつな ごぼう かっくいしる こんじん こんじん こまつな ごぼう かっくいしる こんじん こんじん こんじん こまつな ごぼう かっくいしる こういしん こんじん こんじん こまつな こぼう いっくいしん こんじん こんじん えつもうこし たまねぎ コープ・シーと からいのスープ りんごグャム しんじん だいこん プロッコリー こまドレッシング こまドレッシング こまドレッシング こまドレッシング こまドレッシング こまドレッシング こまいをいる こくこう かっき えいとん たまねぎ モーマン おもの かっくいしん こんじん しんじん たまねぎ きとう こま ほういんん ちゃくりこ こまれまぎ キャベッ とりこく たまねぎ モーマン たまねぎ シーフェー・マーフ たねまぎ キャベッ とりにく たまねぎ モーマン たまねぎ シーフェー たんしん しんにく トマトかん マーマン たまねぎ マッシュルース にんにん しんにく トマトかん まんじん こんにん たまねぎ シーフェー マーフ・たれまぎ キャベッ かっしん しんにく トマトかん マーマン たまねぎ シーフィー たんしん こんにく トマトかん アナー・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・		
17	ちょうみりょう	エネルギ タンパク 脂質
18   18   18   18   19   19   19   19	かつおだし みりん しょうゆ	728 26.5 27.4
18   18   18   18   18   19   19   19	しょうゆ	
18		
(本)   (***)	かつおだし しょうゆ みりん	
19	かつおだしさけ しょうゆ みりん	623 27.5 t 16.1
19	かつおだ しお さ げ みりん しょう	
22	さけ しお カレーこ	673 28.2 22.9
22	しょうゆ みりん	
さんまのみぞれに あきのとんじる   ましまいましま   さとう さんま だいこん にんじん こまつな ごぼうねぎ   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 にんじん こまつな ごぼうねぎ   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 だーマン たけのこ   はくさい しめじ にんじん えのきだけ   ほしいたけ こまつな   ないすっとり   でってン カミカミ   がらし、カム いんげんまめ にんじん だいこん ブロッコリー   でまがしまん   でもがいも   カインナーとやさいのスープ   カミカミ   カスカミかなフライトマトソース   カミカミ   カスカミかなフライ にんにく トマトかん   カインナーとやさいのスープ   かがら   こんらん だいこん のごまに   とうふとえのきのみそしる   ながさきちゃんぽん   まいめにはん   まったく あったら   まいめにはん   まったんじん たまねぎ   さとう ごま   まったんじん たまねぎ   さとう ごま   まったんじん たまねぎ   まったんじん たまねぎ   さとう ごま   まったんじん たまねぎ   さとう ごま   まったんじん しめじ   まったんじん たまねぎ   キャベツ ねぎ   にんじん たまねぎ   さとう ごま   まったんじん しめじ   カンノカ・ファットドッグ   カレースープ   にゃがいも   とりにく   たまねぎ   たんじん にんにく トマトかん   たまねぎ   キャベツ   にんじん たまねぎ   キャベツ   たんじん たまねぎ   キャベツ   たんじん たまねぎ   キャベツ   たまねぎ   キャベツ   たまねぎ   キャベツ   たんじん たまねぎ   まんじん たまねぎ   キャベツ   たんじん たまねぎ   キャベツ   たんじん にんにく   トマトかん   たんじん   たんにく   トマトかん   たんにく   トマトかん   たんにく   トマトかん   たんにく   トマトかん   たんじん   たんにく   トマトかん   たんにく   トマトかん   たんじん   たんにく   トマトかん   たんにく   トマトかん   たんにん   たんにく   トマトかん   たんにく   トマトかん   たんにく   トマトかん   たんじん   たんにく   トマトかん   たんにん   たんにく   トマトかん   たんにん   たんにく   トマトかん   たんにん   たんにん   たんにん   たんにん   たんにん   たんにん   たんにん   たんにん   たんにん   たんにんにん   たんにん   たんにん   たんにん   たんにん   たんにん   たんにん   たんにん   たんにん   たんにんにん   たんにん   たんにん	かつおこんぶだし しょうゆ みりん	
さつまいも   さつまいも   さつまいも   さっまいも   さっまいまも   さっまいも   さっまいも   さっまいも   さっまいも   さっまいまも   さっまいましま   さっまいましま   さっまいまも   さっまいましま   さっまいましまいましま   さっまいましま   さっまいましま   さっまいましま   さっまいましま   さっまいましまいましま   さっまいましま   さっまいましま   さっまいましま   さっまいましま   さっまいましま   さっまいましま   さっまいましまいましま   さっまいましま   さっまいましま   さっまいましまいましま   さっまいましまいましま   さっまいましまいましまいましまいましまいましまいましまいましま   さっまいましまいましまいましまいましまいましま   さっまいましまいましまいましまいましまいましまいましまいましまいましまいましまいま		791 36.3 24.1
23	しょうゆ	
23	さけ しょうゆ かつおだし	24.1
さのこのスープ	9 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	697 29.9 23.4
日本の	がったし さけ しょうゆ	
24 (水)   (ル)		
はいがにはん   ごまドレッシング   ごまドレッシング   にんにく トマトかん   ではいがにはん   ではいがいにはん   ではいがいにはん   ではいがいにはん   ではいがいにはん   ではいがいにはん   ではいがいにはん   ではいじん   ではん   ではん   ではいじん   ではん   ではん   ではいじん   ではん   ではん   ではいじん   ではん   ではん	ケチャップ ピューレ ガラだし ソース	
25 (木) こくとうバン ころみさかなのフライトマトソース カミカミ カミカミ しろみさかなフライ にんにく トマトかん ウィンナーとやさいのスープ でもがいも ウィンナー キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ 26 (金) はいがにはん まうかとえのきのみそしる とうふとえのきのみそしる とうふとえのきのみそしる おがさきちゃんぽん ほうれんそうのおひたし 押 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 さとう ごま ほうれんそう にんじん しめじ カジら ウインナー にんじん たまねぎ キャベツ 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		
25		
(木)   こくとうバン   中インナーとやさいのスープ   メニュー じゃがいも ウィンナー キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ ピーマン ぶたにくとだいこんのごまに とうふとえのきのみそしる こうふとえのきのみそしる こうふとえのきのみそしる こうふとえのきのみそしる こうふとうがめん 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 コッペパン ほうれんそうのおひたし 押理 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 さとう ごま ほうれんそう にんじん しめじ あぶら ウインナー にんじん たまねぎ キャベツ 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	ピューレ ケチャップ しょうゆ コンソメ	739
(金)   とうふとえのきのみそしる   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     29 (月)   ながさきちゃんぽん ほうれんそうのおひたし 理理   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 さとう ごま ほうれんそう にんじん しめじ     30 (火)   セルフホットドッグ カレースープ   ちゅうかめん あぶら ウインナー にんじん たまねぎ キャベツ かぶら ウインナー にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん にんにく トマトかん	がうだし コンソメ しょうゆ しお さけ	31.8 22.2
29 (月)   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 かまぼこ   キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ     30 (火)   セルフホットドッグ   あぶら   ウインナー   にんじん たまねぎ キャベツ     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	かつおだし しょうゆ みりん	641
29 (月)   ながさきちゃんぽん ほうれんそうのおひたし (ほうれんそうのおひたし) (水) コッペパン   郷土 大井 さとう ごま (ほうれんそう にんじん しめじ) おぶら ウインナー にんじん たまねぎ キャベツ カレースープ   セルフホットドッグ おぶら ウインナー にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん にんにく トマトかん	かつおだし さけ	28.4 20.2
30 (火) コッペパン セルフホットドッグ あぶら ウインナー にんじん たまねぎ キャベツ 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	ラーメンスープ ガラだし こしょう	671 27.1 14.3
30 (火) コッペパン セルフホットドッグ あぶら ウインナー にんじん たまねぎ キャベツ   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	しょうゆ みりん	
O 770 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	ソース ケチャップ しお こしょう	708
ツナピラフ ツナ にんじん ピーマッ たまわぎ	がうだし ケチャッ プ しょうゆ カ レーこ	27.2 27.0
	カレーこ しお	740 29.0 21.2
31 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 <sup>°</sup>	
(水) ッナピラフ がんよろやがパンパーグ グ   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 ハロウィンデザート	コンソメ しお	

#### ☆今月の加工食品の原材料について☆ 乳 小麦 えび 日付 食品名 1日 がんもどき 2日 和梨ゼリー 0 4日 コロッケ 5日 焼きちくわ ソフール いちご味 10日 揚げシュウマイ 0 12日 0 22日 さんまのみぞれ煮

(△=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 💋

白身魚フライ

かぼちゃ型ハンバーグ

ハロウィンデザート

25日

31日

31⊟



0

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

「長崎ちゃんぽん」

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☆

海の幸・山の幸の両方に恵まれ、素材をおいしく食べよ

### 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でます☆



