

2020年10月1日(木)

2020年10月2日(金)

10月は行事メニューがたくさんあります！

- 10月1日 : 十五夜
- 10月6日 : 西淀川支援学校の創立記念日
- 10月29日 : 十三夜
- 10月30日 : ハロウィン

どんな給食か楽しみにしてくださいね！



※中高等部の普通食を基準としています。小学部は全体の約8割りの栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー (kcal)	722
たんぱく質 (g)	29.7
脂質 (g)	22.4
塩分 (g)	2.8

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【手作りハンバーグ(デミグラスソース)】	
牛ひき肉	30
豚ひき肉	30
木綿豆腐	20
玉葱	40
にんじん	5
食塩	0.4
白こしょう	0.02
パン粉(乾燥)	9
牛乳	7
綿実油	0.5
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
清酒(純米酒)	7
トマトケチャップ	7
ウスターソース	7
こいくちしょうゆ	0.8
上白糖	0.4
有塩バター	1.2
【添え野菜】	
ブロッコリー	20
にんじん	15
とうもろこし(か-礼冷凍)	7
【コンソメスープ】	
はくさい	30
じゃがいも	20
ぶなしめじ	10
パセリ	0.5
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150



献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉と厚揚げの味噌炒め煮】	
豚モモ(脂肪なし)	30
しょうが	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.1
こしょう混合	0.02
白ねぎ	8
こいくちしょうゆ	1
清酒(純米酒)	3
厚揚げ	40
れんこん	15
玉葱	40
にんじん	10
キャベツ	35
赤みそ	8
だし(削り節だし)	20
【金時豆の煮もの】	
金時豆(乾)	12.0
上白糖	4.5
食塩	0.14
こいくちしょうゆ	1.1
水	30
【焼きのり】	
焼きのり ※普通食のみ	1袋
きざみのり ※段階職のみ	2

エネルギー (kcal)	733
たんぱく質 (g)	28.1
脂質 (g)	23.5
塩分 (g)	2.9

エネルギー (kcal)	658
たんぱく質 (g)	29.2
脂質 (g)	16.4
塩分 (g)	1.7

10 月

学校給食献立表

2020年10月 5日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鯖の南蛮焼き】	
さわら	70
食塩	0.4
こしょう混合	0.06
エッグケアドレッシング	14
【ひじきの炒め煮】	
干ひじき(アヲ入釜、乾)	4
油揚げ	5
むきえだまめ(冷凍)	7
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	3.8
だし(削り節・昆布だし)	20
【とうろのみそ汁】	
ソフト豆腐	30
玉葱	30
にんじん	15
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	768
たんぱく質(g)	34.9
脂質(g)	29.2
塩分(g)	3.3

2020年10月 6日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★卵 創立記念 鮭ちらし寿司】	
水稻穀粒(精白米)	70
昆布だし	0.3
米酢	12
上白糖	4.5
食塩	0.3
鮭フレーク	34
ごま(いり)	0.7
清酒(純米酒)	1.5
本みりん	1
うすくちしょうゆ	0.1
水	1.5
きゅうり	15
にんじん	20
★錦糸卵	7
きざみのり ※普通食のみ	1袋
きざみのり ※段階食のみ	0.8
【さつまいもてんぷら】	
さつまいも	35
薄力粉	6
なたね油	5
食塩	0.1
【沢煮椀】	
豚ばら(脂身付)	15
にんじん	5
はくさい	20
ごぼう	20
白ねぎ	10
うすくちしょうゆ	4
本みりん	3
しょうが	0.5
かたくり粉	2
昆布だし	0.9
削り節	3.5
水	150

エネルギー(kcal)	719
たんぱく質(g)	28.0
脂質(g)	21.8
塩分(g)	2.2

2020年10月 7日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉の甘辛いため】	
豚モモ(脂身付き)	50
豚ばら(脂身付)	10
玉葱	40
にんにく	0.3
清酒(純米酒)	2.5
りんごピューレ	4.5
こいくちしょうゆ	5.5
上白糖	4
綿実油	0.5
【ふろふき大根(ゆず味噌)】	
だいこん	80
うすくちしょうゆ	1
だし(削り節・昆布だし)	50
白みそ	8
こいくちしょうゆ	1
清酒(純米酒)	1
本みりん	3
上白糖	2.5
ゆず(果汁、生)	0.5
水	3
【すまし汁】	
はくさい	30
じゃがいも	20
えのきたけ	10
糸みつば	5
食塩	0.4
こいくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	685
たんぱく質(g)	28.5
脂質(g)	18.0
塩分(g)	2.8

2020年10月 8日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【1/2黒糖パン】	
黒糖パン	1個
【きのこの和風スパゲッティ】	
スパゲッティ ※初期食以外	60
スパゲッティ ※初期食のみ	30
オリーブ油	3
まぐろ缶詰(水煮ルーライト)	20
玉葱	50
ぶなしめじ	15
エリンギ	10
まいたけ	10
葉ねぎ	5
にんにく	0.5
しょうが	0.5
綿実油	1
食塩	1.3
こしょう混合	0.02
こいくちしょうゆ	4
有塩バター	4
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【ブロッコリーとコーンのサラダ】	
さんどまめ(冷凍)	40
とうもろこし(か-補冷凍)	10
上白糖	1.5
食塩	0.3
白ワインビネガー	0.9
うすくちしょうゆ	0.6
オリーブ油	1.2

エネルギー(kcal)	662
たんぱく質(g)	24.3
脂質(g)	20.3
塩分(g)	3.2

2020年10月 9日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉と野菜の煮物】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	1.1
じゃがいも	40
厚揚げ	30
玉葱	30
ごぼう	20
にんじん	15
さんどまめ(冷凍)	10
上白糖	1.6
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	2.2
うすくちしょうゆ	2.7
削り節	1.6
水	40
【焼きかぼちゃの甘みつけ】	
西洋かぼちゃ	60
上白糖	4.5
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	0.15
水	3
【手作りひじきふりかけ】	
干ひじき(アヲ入釜、乾)	1
かつおぶし(粉末)	0.3
ごま(いり)	1
上白糖	1.7
本みりん	1
こいくちしょうゆ	1.8
だし(削り節・昆布だし)	20

エネルギー(kcal)	668
たんぱく質(g)	27.5
脂質(g)	14.7
塩分(g)	1.7

10 月

学校給食献立表

2020年10月12日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ポークカレー】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂身付き)	40
じゃがいも	40
玉葱	40
にんじん	20
グリーンピース(冷凍)	5
セロリー	5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.34
ローレル(粉)	0.01
ウスターソース	1.1
カレールウ	15
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	90
【はくさいのごまサラダ】	
はくさい	30
さんどまめ(冷凍)	20
ごま(いり)	0.9
上白糖	1.8
食塩	0.6
白ワインピネガー	2.4
綿実油	0.9
【ヨーグルト】	
ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

エネルギー(kcal)	745
たんぱく質(g)	26.5
脂質(g)	20.8
塩分(g)	2.8

2020年10月13日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【秋の香り炊き込みごはん】	
水稻穀粒(精白米)	70
油揚げ	3
ぶなしめじ	5
生しいたけ(菌床栽培、生)	4
えのきだけ	5
食塩	1
うすくちしょうゆ	4
本みりん	8
清酒(純米酒)	8
だし(削り節・昆布だし)	105
【さばの塩焼き】	
まさば	70
食塩	0.2
食塩	0.4
【のっぺい汁】	
豚ばら(脂身付)	10
さといも(冷凍)	25
にんじん	15
ごぼう	15
葉ねぎ	5
うすくちしょうゆ	3
清酒(純米酒)	1
食塩	0.5
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
かたくり粉	2

エネルギー(kcal)	702
たんぱく質(g)	31.4
脂質(g)	24.8
塩分(g)	3.3

2020年10月14日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉の塩麹なべ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
はくさい	40
玉葱	30
えのきだけ	10
ぶなしめじ	10
にんじん	10
油揚げ	5
焼き豆腐	40
塩麹	15
白こしょう	0.03
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	60
【三度豆のごまあえ】	
さんどまめ(冷凍)	40
もやし(細)	20
上白糖	1.5
こいくちしょうゆ	3
ごま(すり)	1.13
【ちくわの磯辺あげ】	
ちくわ	40
薄力粉	6
あおのり	0.4
なたね油	6

エネルギー(kcal)	744
たんぱく質(g)	32.0
脂質(g)	21.9
塩分(g)	1.5

2020年10月15日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【★卵 お好み焼き】	
薄力粉	14
食塩	0.2
かつおぶし(粉末)	0.45
あおのり	0.4
★たまご(冷凍)	14
やまいも(冷凍)	7
水	20
豚ひき肉	20
ちくわ	10
キャベツ	35
葉ねぎ	7
てんかす	7
綿実油	0.35
エッグケアドレッシング(小袋)	10
中濃ソース	8
【大豆の煮豆】	
大豆(国産、ゆで)	20
ごぼう	15
にんじん	15
綿実油	1
上白糖	3.5
こいくちしょうゆ	2.5
本みりん	1
だし(削り節・昆布だし)	40
【あおさのすまし汁】	
だいこん	20
玉葱	20
あおさ(素干し)	0.25
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	792
たんぱく質(g)	27.7
脂質(g)	27.2
塩分(g)	3.0

2020年10月16日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【おさつパン】	
おさつパン	1個
【チキンソテー(トマトソース)】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.5
こしょう混合	0.02
オリーブ油	0.5
トマト缶詰(ダイス)	45
にんにく	0.4
玉葱	7.5
きゅうり	5.0
オリーブ油	3.0
食塩	0.3
白こしょう	0.02
【大麦と野菜のスープ】	
大麦(七分つき押麦)	5.6
だいこん	30
ほうれんそう(冷凍)	7
にんじん	10
ぶなしめじ	10
食塩	0.4
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	2.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【りんご(缶詰)】	
りんご(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	708
たんぱく質(g)	29.1
脂質(g)	26.4
塩分(g)	3.4

10 月



学校給食献立表



2020年10月19日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉と大根のごま煮】	
豚モモ(脂肪なし)	40
だいこん	80
にんじん	20
玉葱	50
さんどまめ(冷凍)	10
つきこんにゃく	15
厚揚げ	20
ごま(いり)	0.8
ごま(すり)	4.5
上白糖	3
こいくちしょうゆ	3
うすくちしょうゆ	4
削り節	1.6
水	50
【キャベツの塩昆布あえ】	
きゅうり	20
キャベツ	40
塩昆布	1.2
こいくちしょうゆ	0.8
本みりん	0.8
ごま油	0.9
食塩	0.1
【ツナっ葉いため】	
まぐろ缶詰(水煮ルーライト)	20
だいこん葉(乾燥)	0.7
綿実油	0.3
清酒(純米酒)	0.8
うすくちしょうゆ	0.4
こいくちしょうゆ	0.8
水	1

エネルギー(kcal)	654
たんぱく質(g)	30.6
脂質(g)	17.7
塩分(g)	1.9

2020年10月20日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【油淋鶏】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
清酒(純米酒)	1
食塩	0.4
白こしょう	0.03
薄力粉	14
なたね油	5
しょうが	2
にんにく	1
白ねぎ	8
玉葱	10
米酢	5
清酒(純米酒)	4
こいくちしょうゆ	5
上白糖	4.3
ごま油	1.3
【ナムル】	
だいこん	45
にんじん	15
上白糖	1.5
食塩	0.45
うすくちしょうゆ	0.45
ごま油	1.8
ごま(すり)	2.25
【チンゲンサイのスープ】	
ソフト豆腐	20
もやし(細)	20
チンゲンツァイ	20
とうもろこし(か-礼冷凍)	10
食塩	0.9
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	3.2
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	150

エネルギー(kcal)	797
たんぱく質(g)	29.1
脂質(g)	28.8
塩分(g)	3.3

2020年10月21日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【コッペパン(はちみつ)】	
コッペパン	1個
はちみつ	1個
【秋野菜のグラタン】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
白ワイン	0.7
玉葱	50
さつまいも	40
れんこん	15
ぶなしめじ	10
綿実油	1
食塩	0.8
こしょう混合	0.06
クリーム(乳脂肪)	7
薄力粉	8
牛乳	42
パン粉(乾燥)	1
パチュリチーズ(モツァレラ)	7
【野菜スープ】	
キャベツ	30
にんじん	15
さんどまめ(冷凍)	7
とうもろこし(か-礼冷凍)	7
食塩	0.4
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	2.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【黄桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	44

エネルギー(kcal)	744
たんぱく質(g)	27.1
脂質(g)	22.1
塩分(g)	3.5

2020年10月22日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【さんまの蒲焼き】	
さんま	80
しょうが	1.2
こいくちしょうゆ	1.7
清酒(純米酒)	2.8
ごま(いり)	0.6
こいくちしょうゆ	4
本みりん	1.2
上白糖	3.5
水	5.8
かたくり粉	0.27
【だいこんのゆずの香あえ】	
だいこん	60
上白糖	3
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.2
米酢	1.8
ゆず(果汁、生)	1.8
【すまし汁】	
豚モモ(脂身付き)	15
玉葱	30
にんじん	10
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
うすくちしょうゆ	4
本みりん	2
食塩	0.4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	775
たんぱく質(g)	32.5
脂質(g)	29.5
塩分(g)	2.8

2020年10月23日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【焼き鳥丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
清酒(純米酒)	2
玉葱	30
白ねぎ	10
しょうが	3
上白糖	2
本みりん	7
こいくちしょうゆ	7
かたくり粉	0.7
【きゅうりの酢の物】	
きゅうり	20
はくさい	40
こいくちしょうゆ	2.3
上白糖	1.6
米酢	2.8
【かぼちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	30
もやし(細)	20
油揚げ	5
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	722
たんぱく質(g)	30.5
脂質(g)	21.0
塩分(g)	3.1

10 月

学校給食献立表



2020年10月26日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鮭のきのこあんかけ】	
しろさけ	70
清酒(純米酒)	2.2
食塩	0.1
しょうが	0.5
にんじん	10
ぶなしめじ	10
えのきたけ	10
清酒(純米酒)	1
うすくちしょうゆ	3
上白糖	1
本みりん	1
だし(削り節・昆布だし)	10
かたくり粉	0.5
【道産子汁】	
豚ばら(脂身付)	15
じゃがいも	20
玉葱	30
ソフト豆腐	20
とうもろこし(か-補冷凍)	5
葉ねぎ	5
有塩バター	1.25
赤みそ	9
白みそ	3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	44

エネルギー (kcal)	720
たんぱく質 (g)	35.4
脂質 (g)	19.3
塩分 (g)	2.1

2020年10月27日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【とんかつ(おろしだれかけ)】	
豚ひれ	60
食塩	0.15
こしょう混合	0.03
薄力粉	7.5
水	7.5
パン粉(乾燥)	21
なたね油	6
だいこんおろし(冷)	30
本みりん	3
うすくちしょうゆ	4
ゆず(果汁、生)	0.3
【三度豆のおかかあえ】	
さんどまめ(冷凍)	40
はくさい	20
かつお加工品(かつお節)	0.5
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	3
だし(削り節・昆布だし)	6
【すまし汁】	
じゃがいも	25
にんじん	15
えのきたけ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
食塩	0.41
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	734
たんぱく質 (g)	33.4
脂質 (g)	18.3
塩分 (g)	2.9

2020年10月28日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【練乳パン】	
練乳パン	1個
【鶏のマーマレード焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	10
白ワイン	2.8
マーマレード(高糖度)	10
黒こしょう	0.02
食塩	0.4
こいくちしょうゆ	3
【ミネストローネ】	
豚モモ(脂肪なし)	10
マカロニ(シエル)	5
キャベツ	30
さんどまめ(冷凍)	10
にんじん	10
セロリー	5
にんにく	0.6
オリーブ油	2
トマト缶詰(ダイス)	35
トマトケチャップ	14
食塩	0.2
白こしょう	0.03
コンソメ(粉末)	1.5
水	130
【ソファール元気ヨーグルト】	
ソファール元気ヨーグルト	70

エネルギー (kcal)	784
たんぱく質 (g)	34.7
脂質 (g)	29.1
塩分 (g)	3.1

2020年10月29日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【栗ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	70
栗	13
食塩	1
清酒(純米酒)	1.4
昆布だし	0.08
【★卵 擬製豆腐(あん)】	
木綿豆腐	60
鶏若鶏肉ひき肉	20
干し椎茸	0.6
れんこん	15
にんじん	15
ほうれんそう(冷凍)	14
しょうが	0.6
綿実油	0.5
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	1.1
本みりん	2
★たまご(冷凍)	40
本みりん	0.8
上白糖	1
うすくちしょうゆ	0.8
こいくちしょうゆ	0.8
だし(削り節・昆布だし)	22
かたくり粉	0.7
【さつまいものみそ汁】	
さつまいも	30
玉葱	30
はくさい	20
葉ねぎ	5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	691
たんぱく質 (g)	29.7
脂質 (g)	18.9
塩分 (g)	3.6

2020年10月30日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【カレーピラフ】	
水稻穀粒(精白米)	70
コンソメ(粉末)	2
牛ひき肉	25
白ワイン	1
玉葱	20
にんじん	20
青ピーマン	5
にんにく	0.5
食塩	0.45
黒こしょう	0.03
トマトケチャップ	7
ウスターソース	2
カレー粉	0.5
【だいこんのサラダ】	
だいこん	45
とうもろこし(か-補冷凍)	7
上白糖	2.4
食塩	0.3
綿実油	0.9
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	2.4
【かぼちゃのクリームスープ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	15
清酒(純米酒)	0.9
西洋かぼちゃ	30
はくさい	10
むきえだまめ(冷凍)	10
ぶなしめじ	10
綿実油	0.5
食塩	0.6
こしょう混合	0.03
薄力粉	3
有塩バター	1.4
綿実油	1
牛乳	20
クリーム(乳脂肪)	7
コンソメ(粉末)	1.5
水	80

エネルギー (kcal)	673
たんぱく質 (g)	22.8
脂質 (g)	23.2
塩分 (g)	3.3