

# 10月

# 学校給食献立表

2021年10月 1日(金)

2021年10月 4日(月)

2021年10月 5日(火)

2021年10月 6日(水)

2021年10月 7日(木)

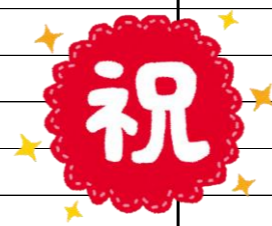
2021年10月 8日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鶏肉のバターしょうゆ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
清酒(純米酒)	2.1
こいくちしょうゆ	4.5
有塩バター	1.2
【はくさいの甘酢づけ】	
さんどまめ(冷凍)	20
はくさい	40
上白糖	2.25
米酢	3.75
こいくちしょうゆ	3.15
【けんちん汁】	
木綿豆腐	30
だいこん	30
にんじん	10
ごぼう	6
葉ねぎ	5
綿実油	0.5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
本みりん	1
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【豚肉のオイスターソース炒め】	
豚モモ(脂身付き)	40
にんにく	0.3
しょうが	0.5
綿実油	1
玉葱	60
キャベツ	40
にんじん	20
青ピーマン	15
オイスターソース	6.6
こいくちしょうゆ	2.7
【厚揚げの生姜醤油かけ】	
厚揚げ	40
しょうが	0.6
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2.4
【水餃子のスープ】	
水餃子	20
チンゲンツアイ	30
だいこん	20
とうもろこし(加-初冷凍)	10
干し椎茸	1
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.7
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(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	3.0
【手作りひじきふりかけ】	
干ひじき(アヲハダ、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

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【創立記念お祝いちらしずし】	
水稲穀粒(精白米)	80
昆布だし	0.3
米酢	12
上白糖	4.5
食塩	0.3
米酢	4
錦糸卵	12
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	25
しょうが	1
ごぼう	15
ちりめんじゃこ	5
さんどまめ(冷凍)	15
にんじん	20
干し椎茸	1
綿実油	1
清酒(純米酒)	1
こいくちしょうゆ	5.0
上白糖	2.4
食塩	0.2
だし(削り節・昆布だし)	10
【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
【とうふのすまし汁】	
ソフト豆腐	20
玉葱	20
はくさい	30
ぶなしめじ	10
糸みつば	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



献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【コッパン(はちみつ)】	
コッパン	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
パルメザン(モツァレラ)	7
【てぼ豆と野菜のスープ】	
いんげんまめ(乾)	5
はくさい	40
にんじん	10
ぶなしめじ	10
パセリ	0.5
うすくちしょうゆ	1.5
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【黄桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	44

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鯖のマヨネーズ焼き】	
さわら	70
食塩	0.40
こしょう混合	0.06
エッグケアドレッシング	14
【浦上そばろ】	
豚モモ(脂肪なし)	10
にんじん	10
ちくわ	10
ごぼう	25
つきこんにゃく	10
もやし(細)	15
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	4.5
上白糖	2.5
本みりん	1.2
だし(削り節・昆布だし)	20
【はくさいのみそ汁】	
はくさい	30
じゃがいも	20
油揚げ	5
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	9
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	659
たんぱく質(g)	28.9
脂質(g)	21.3
塩分(g)	2.5

エネルギー(kcal)	695
たんぱく質(g)	29.8
脂質(g)	19.9
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	688
たんぱく質(g)	27.5
脂質(g)	14.7
塩分(g)	1.7

エネルギー(kcal)	715
たんぱく質(g)	26.4
脂質(g)	18.3
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	751
たんぱく質(g)	28.0
脂質(g)	22.1
塩分(g)	3.3

エネルギー(kcal)	783
たんぱく質(g)	36.7
脂質(g)	28.4
塩分(g)	3.4

# 10月

# 学校給食献立表

2021年10月11日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【大豆入りキーマカレー】	
水稲穀粒(精白米)	80
牛ひき肉	20
豚ひき肉	20
大豆(国産、ゆで)	20
玉葱	60
にんじん	15
にんにく	1
綿実油	1
カレー粉	0.4
食塩	0.6
トマトケチャップ	7
カレールウ	12
こいくちしょうゆ	1.2
水	30
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【キャベツのひじきドレッシング】	
キャベツ	40
きゅうり	20
干ひじき(ワタリ、乾)	0.6
上白糖	2.4
食塩	0.3
米酢	1.2
うすくちしょうゆ	1.5
綿実油	1.2
【りんご(缶詰)】	
りんご(缶詰)	44

エネルギー (kcal)	745
たんぱく質 (g)	24.6
脂質 (g)	24.6
塩分 (g)	3.5

2021年10月12日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(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】	
はくさい	30
チンゲンツアイ	20
えのきたけ	10
とうもろこし(か-補冷凍)	10
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.7
がらスープ(ボーク&チキン)	7
水	150

エネルギー (kcal)	787
たんぱく質 (g)	28.2
脂質 (g)	28.1
塩分 (g)	3.0

2021年10月13日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(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)	20
かたくり粉	0.5
【道産子汁】	
豚モモ(脂身付き)	10
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	1.3
赤みそ	9
白みそ	3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【焼きのり】	
焼きのり ※普通食	1袋
きざみのり ※段階食	1袋

エネルギー (kcal)	650
たんぱく質 (g)	36.9
脂質 (g)	15.2
塩分 (g)	2.1

2021年10月14日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【おさつパン】	
おさつパン	60.00
【チキンソテー(トマトソース)】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70.00
食塩	0.50
こしょう混合	0.02
オリーブ油	0.50
トマト缶詰(ダイス)	45.00
にんにく	0.40
玉葱	7.50
きゅうり	5.00
オリーブ油	3.00
食塩	0.30
白こしょう	0.02
【大麦と野菜のスープ】	
大麦(七分つき押麦)	10.00
だいこん	30.00
ほうれんそう(冷凍)	12.00
にんじん	10.00
ぶなしめじ	10.00
食塩	0.40
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.00
コンソメ(粉末)	1.50
水	150.00
【ヨーグルト】	
ヨーグルト(ココアプラス)	80.00

エネルギー (kcal)	758
たんぱく質 (g)	32.0
脂質 (g)	27.7
塩分 (g)	3.2

2021年10月15日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【栗ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	70
栗	14
食塩	0.8
清酒(純米酒)	1.4
昆布だし	0.08
【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)	30
だし(削り節・昆布だし)	10
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	20
油揚げ	5
玉葱	30
はくさい	20
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)	685
たんぱく質 (g)	29.6
脂質 (g)	19.5
塩分 (g)	3.4

# 10月

# 学校給食献立表

2021年10月18日(月)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80
<b>【豚肉と大根のごま煮】</b>	
豚モモ(脂肪なし)	40
だいこん	60
にんじん	20
玉葱	40
さんどまめ(冷凍)	10
つきこんにゃく	10
厚揚げ	40
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
<b>【きゅうりの生姜漬け】</b>	
きゅうり	20
はくさい	40
しょうが	0.9
上白糖	1.8
うすくちしょうゆ	3.6
<b>【ツナっ葉いため】</b>	
まぐろ缶詰(水煮ルーグイト)	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)	671
たんぱく質(g)	32.3
脂質(g)	18.8
塩分(g)	2.1

2021年10月19日(火)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【焼きとり丼】</b>	
水稲穀粒(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
<b>【ほうれん草の煮浸し】</b>	
ほうれん草(冷凍)	24
にんじん	20
油揚げ	5
上白糖	1.5
うすくちしょうゆ	1.5
こいくちしょうゆ	2
だし(削り節・昆布だし)	20
<b>【すまし汁】</b>	
お豆腐	1
はくさい	30
えのきたけ	10
糸みつば	5
食塩	0.5
うすくちしょうゆ	4.5
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	679
たんぱく質(g)	29.5
脂質(g)	20.2
塩分(g)	3.1

2021年10月20日(水)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80.00
<b>【さんまの塩焼き】</b>	
さんま	80.00
清酒(純米酒)	2.00
食塩	0.20
食塩	0.40
こいくちしょうゆ	3.00
だいこんおろし(冷)	50.00
<b>【三度豆のごまあえ】</b>	
さんどまめ(冷凍)	20.00
はくさい	40.00
上白糖	1.50
こいくちしょうゆ	3.00
ごま(すり)	1.13
<b>【かぼちゃのみそ汁】</b>	
西洋かぼちゃ	30.00
玉葱	30.00
油揚げ	5.00
カットわかめ(乾燥)	0.50
赤みそ	10.00
白みそ	4.00
昆布だし	0.60
削り節	2.30
水	150.00

エネルギー(kcal)	797
たんぱく質(g)	32.9
脂質(g)	30.7
塩分(g)	3.3

2021年10月21日(木)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【1/2黒糖パン】</b>	
黒糖パン	1個
<b>【きのこの和風スパゲッティ】</b>	
スパゲッティ ※普通食	60
スパゲッティ ※段階食	30
オリーブ油	3
まぐろ缶詰(水煮ルーグイト)	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
<b>【ブロッコリーのサラダ】</b>	
ブロッコリー(冷凍)	30
キャベツ	20
にんじん	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
<b>【和なし(缶)】</b>	
和なし(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	702
たんぱく質(g)	25.2
脂質(g)	20.3
塩分(g)	3.7

2021年10月22日(金)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稲穀粒(精白米)	80
<b>【手作りコロッケ(ソース)】</b>	
じゃがいも	60
牛ひき肉	9
豚ひき肉	9
玉葱	40
綿実油	0.5
食塩	0.3
こしょう混合	0.03
薄力粉	6
水	6
パン粉(乾燥)	16
なたね油	11
中濃ソース	8
<b>【添え野菜(キャベツ、人参)】</b>	
キャベツ	40
にんじん	10
<b>【だいこんのすまし汁】</b>	
だいこん	30
はくさい	30
油揚げ	5
ぶなしめじ	10
葉ねぎ	5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.6
水	150

エネルギー(kcal)	787
たんぱく質(g)	23.8
脂質(g)	26.7
塩分(g)	2.2



# 10月

# 学校給食献立表

2021年10月25日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鯖の蒲焼き】	
さわら	70
清酒(純米酒)	1.8
本みりん	0.7
綿実油	0.8
こいくちしょうゆ	3.2
清酒(純米酒)	1.4
上白糖	3
本みりん	1
水	0.5
かたくり粉	0.5
【ごぼうのきんぴら】	
和牛モモ(脂身付き)	15
ごぼう	30
にんじん	15
綿実油	0.3
こいくちしょうゆ	2.5
上白糖	1.3
だし(削り節・昆布だし)	10
【里芋のみそ汁】	
さといも(冷凍)	30
油揚げ	5
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)	750
たんぱく質(g)	35.4
脂質(g)	21.7
塩分(g)	2.7

2021年10月26日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(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
えのきたけ	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
がらすープ(ポーク&チキン)	7
水	60
【ちくわの磯辺あげ】	
ちくわ	40
薄力粉	6
あおのり	0.3
なたね油	6
【キャベツの塩昆布あえ】	
さんどまめ(冷凍)	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

ちくわ

エネルギー(kcal)	742
たんぱく質(g)	31.7
脂質(g)	22.3
塩分(g)	1.5

2021年10月27日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【チャブチェ】	
豚モモ(脂肪なし)	30
しょうが	0.7
清酒(純米酒)	2
普通はるさめ(乾)	10
玉葱	50
チンゲンツァイ	30
にんじん	10
白ねぎ	5
干し椎茸	1.5
綿実油	1
こいくちしょうゆ	5.7
上白糖	2.4
食塩	0.2
白こしょう	0.03
ごま油	1
ごま(いり)	2
コチジャン	0.3
【しゅうまい】	
しゅうまい(冷凍)	3個
【わかめスープ】	
カットわかめ(乾燥)	0.5
じゃがいも	30
はくさい	30
えのきたけ	10
うすくちしょうゆ	2.2
食塩	0.8
こしょう混合	0.02
がらすープ(ポーク&チキン)	7
水	150

エネルギー(kcal)	753
たんぱく質(g)	27.0
脂質(g)	21.9
塩分(g)	3.0

2021年10月28日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【黒糖パン】	
黒糖パン	1個
【鶏肉のコーンフレーク焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.2
こしょう混合	0.02
エッグケアドレッシング	7
りんご酢	1
パン粉(乾燥)	3
コーンフレーク	7
パルメザンチーズ	3
【ミネストローネ】	
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	7
上白糖	0.5
食塩	0.3
白こしょう	0.03
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	44

エネルギー(kcal)	760
たんぱく質(g)	31.0
脂質(g)	30.7
塩分(g)	3.0

2021年10月29日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【カレーピラフ】	
水稲穀粒(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
綿実油	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	40
ブロッコリー	15
とうもろこし(か-補冷凍)	10
上白糖	0.9
食塩	0.4
白ワインピネガー	0.5
綿実油	0.7
うすくちしょうゆ	0.2
【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
【ハロウィンデザート】	
パンプキンババロア	1個

エネルギー(kcal)	721
たんぱく質(g)	23.6
脂質(g)	25.7
塩分(g)	3.2

10月の給食の紹介です!

◎10月6日(水) 創立記念お祝い給食  
西淀川支援学校42周年を迎えました。

◎10月15(金) 十三夜給食  
10月18日(月)は十三夜です。  
十三夜は十五夜の次に美しいとされています。  
秋の収穫に感謝し、栗や豆をお供えします。

◎10月29日(金) ハロウィン給食  
かぼちゃをたくさん感じることができる給食になっています!



※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)	728
たんぱく質(g)	29.6
脂質(g)	22.8
塩分(g)	2.8