

2025年 10月 1日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80.0
【手作りハンバーグ(デミグラス)】	
牛ひき肉	30.0
豚ひき肉	30.0
木綿豆腐	20.0
玉葱	40.0
にんじん	5.0
食塩	0.4
白こしょう	0.02
パン粉(乾燥)	9.0
豆乳	7.0
綿実油	0.5
マッシュルーム(水煮缶詰)	10.0
清酒(純米酒)	7.0
トマトケチャップ	7.0
ウスターソース	3.6
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	2.2
【ウサギ型にんじん、コーン(添え野菜)】	
ブロッコリー	30.0
にんじん	15.0
とうもろこし(か-祉冷凍)	10.0
【コンソメスープ】	
はくさい	30.0
じゃがいも	30.0
ぶなしめじ	10.0
パセリ	0.5
食塩	0.4
こしょう混合	0.0
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150.0
【十五夜デザート】	
十五夜デザート	1個

2025年 10月 2日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80.0
【鯖のしょうが煮】	
さわら	70.0
しょうが	2.0
上白糖	4.0
米酢	0.6
こいくちしょうゆ	7.0
清酒(純米酒)	1.6
昆布だし	1.0
水	40.0
【ひじき豆】	
大豆(国産、ゆで)	28.0
かたくり粉	3.0
なたね油	1.5
干ひじき(ﾎﾞﾂﾙｽ缶、乾)	0.5
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2.0
【あつあげと大根の煮物】	
厚揚げ	25.0
豚ばら(脂身付)	20.0
だいこん	40.0
にんじん	20.0
さんどまめ(冷凍)	13.0
上白糖	1.8
うすくちしょうゆ	2.0
こいくちしょうゆ	2.4
本みりん	1.5
食塩	0.2
削り節	1.6
水	40.0

2025年 10月 3日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 練乳パン】	
練乳パン	1 個
【鶏肉のハニーマスタード焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60.0
食塩	0.3
白ワイン	1.2
黒こしょう	0.03
玉葱	20.0
青ピーマン	8.0
にんにく	0.5
はちみつ	5.0
粒入りマスタード	3.0
オリーブ油	1.0
【大麦と野菜のスープ】	
シオルダーベーコン	10.0
おおむぎ(押麦)	13.4
さつまいも	20.0
キャベツ	25.0
にんじん	10.0
むきえだまめ(冷凍)	5.0
食塩	0.2
こしょう混合	0.0
うすくちしょうゆ	2.0
コンソメ(粉末)	1.5
水	200.0
【★乳 ヨーグルト】	
ヨーグルト(コアコアプラス)	1 個

2025年 10月 6日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【創立記念日お祝いちらしずし】	
水稻穀粒(精白米)	70.0
昆布だし	0.3
米酢	12.0
上白糖	4.5
食塩	0.3
米酢	4.0
うなぎ(かば焼き)	63.0
こいくちしょうゆ	1.4
上白糖	0.7
本みりん	0.7
清酒(純米酒)	1.4
ちりめんじゃこ	5.0
さんどまめ(冷凍)	10.0
れんこん	10.0
にんじん	10.0
干し椎茸	1.0
高野豆腐	3.2
清酒(純米酒)	0.7
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	4.0
食塩	0.1
きざみのり	0.8
きざみのり	0.8
【とうふのすまし汁】	
豚ばら(脂身付)	15.0
ソフト豆腐	20.0
油揚げ	8.0
はくさい	30.0
ぶなしめじ	10.0
糸みつば	5.0
うすくちしょうゆ	3.0
本みりん	2.0
食塩	0.4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150.0
【セレクトデザート4種類】	
山形県産ﾗｰﾌﾗﾝｽｾﾘｰ	1個
国産レモンのムース(豆乳)	1個
Newグレープゼリー	1個
とろけるプリン(豆乳)	1個

※中高等部の基本食を基準として
います。小学部は全体の約8
割の栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー(kcal)	717
たんぱく質(g)	31.7
脂質(g)	22.5
塩分(g)	2.6

エネルギー(kcal)	722
たんぱく質(g)	29.4
脂質(g)	22.6
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	761
たんぱく質(g)	38.2
脂質(g)	29.5
塩分(g)	2.4

エネルギー(kcal)	786
たんぱく質(g)	33.1
脂質(g)	28.9
塩分(g)	2.5

エネルギー(kcal)	972
たんぱく質(g)	36.3
脂質(g)	18.2
塩分(g)	3.0

10 月

学校給食献立表

2025年 10月 7日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 1／2黒糖パン】	
黒糖パン	1個
【★乳 きのこの和風スパゲッティ】	
スパゲッティ	60.0
スパゲッティ	30.0
オリーブ油	3.0
まぐろ缶詰(水煮ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)	20.0
玉葱	50.0
ぶなしめじ	15.0
エリンギ	10.0
まいたけ	10.0
葉ねぎ	5.0
にんにく	0.5
しょうが	0.5
綿実油	1.0
食塩	1.3
こしょう混合	0.02
こいくちしょうゆ	4.0
有塩バター	4.0
コンソメ(粉末)	1.5
水	150.0
【ブロッコリーのサラダ】	
ブロッコリー	30.0
キャベツ	20.0
にんじん	10.0
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
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	44.0

2025年 10月 8日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80.0
【豚肉のオイスターソース炒め】	
豚モモ(脂身付き)	40.0
にんにく	0.3
しょうが	0.5
綿実油	1.0
玉葱	60.0
キャベツ	40.0
にんじん	20.0
青ピーマン	15.0
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	40.0
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	20.0
チンゲンツァイ	30.0
だいこん	20.0
とうもろこし(ｶｰﾎﾞ冷凍)	10.0
干し椎茸	1.0
食塩	0.5
こしょう混合	0.0
うすくちしょうゆ	2.5
がらスープ(ﾎｰｸ&ﾁｷﾝ)	7.0
水	150.0

2025年 10月9日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80.0
【さんまのおろししょうゆだれかけ】	
さんま	60.0
清酒(純米酒)	1.0
食塩	0.1
だいこんおろし(冷)	30.0
葉ねぎ	5.0
本みりん	3.0
うすくちしょうゆ	4.0
ゆず(果汁、生)	0.7
【キャベツのゆずの香あえ】	
キャベツ	40.0
きゅうり	20.0
ごま(いり)	0.6
ごま(すり)	0.9
ゆず(果汁、生)	2.1
米酢	2.1
うすくちしょうゆ	1.0
食塩	0.2
上白糖	3.3
【かぼちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	20.0
玉葱	30.0
油揚げ	8.0
ぶなしめじ	10.0
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150.0

2025年 10月10日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80.0
【鶏肉の甘辛焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70.0
玉葱	30.0
清酒(純米酒)	2.0
こいくちしょうゆ	6.4
本みりん	2.4
上白糖	2.4
【五目豆】	
大豆(国産、ゆで)	25.0
ごぼう	15.0
にんじん	15.0
れんこん	10.0
さんどまめ(冷凍)	6.0
綿実油	1.0
上白糖	1.7
こいくちしょうゆ	2.0
本みりん	1.0
だし(削り節・昆布だし)	20.0
【すまし汁】	
はくさい	30.0
だいこん	30.0
えのきたけ	10.0
糸みつば	5.0
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150.0

2025年 10月14日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80.0
【カレイのマヨネーズ焼き】	
カラスカレイ	70.0
食塩	0.4
こしょう混合	0.1
エッグケアドレッシング	14.0
【浦上そぼろ】	
豚モモ(脂肪なし)	10.0
にんじん	10.0
ちくわ	10.0
ごぼう	25.0
つきこんにゃく	10.0
もやし(細)	15.0
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	4.3
上白糖	2.5
本みりん	1.2
だし(削り節・昆布だし)	20.0
【はくさいのみそ汁】	
はくさい	30.0
じゃがいも	20.0
油揚げ	5.0
ぶなしめじ	10.0
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150.0

エネルギー(kcal)	797
たんぱく質(g)	29.2
脂質(g)	20.9
塩分(g)	3.5

エネルギー(kcal)	659
たんぱく質(g)	29.7
脂質(g)	19.8
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	768
たんぱく質(g)	33.7
脂質(g)	33.6
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	674
たんぱく質(g)	31.4
脂質(g)	22.0
塩分(g)	2.5

エネルギー(kcal)	683
たんぱく質(g)	36.1
脂質(g)	22.5
塩分(g)	3.2

学校給食献立表

2025年 10月21日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80.0
【鮭のきのこあんかけ】	
しろさけ	70.0
清酒(純米酒)	2.2
食塩	0.1
しょうが	0.5
にんじん	10.0
ぶなしめじ	10.0
えのきたけ	10.0
清酒(純米酒)	1.0
うすくちしょうゆ	3.0
上白糖	1.0
本みりん	1.0
だし(削り節・昆布だし)	20.0
かたくり粉	0.5
【★乳 道産子汁◎】	
豚モモ(脂身付き)	10.0
じゃがいも	20.0
玉葱	30.0
ソフト豆腐	20.0
とうもろこし(か-初冷凍)	5.0
葉ねぎ	5.0
有塩バター	1.3
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150.0
【焼きのり】	
焼きのり	2.0
きざみのり	2.0

エネルギー (kcal)	613
たんぱく質 (g)	36.8
脂質 (g)	15.2
塩分 (g)	2.0

10 月

学校給食献立表

2025年 10月22日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80.0
【鶏肉と野菜の煮物】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40.0
清酒(純米酒)	1.1
だいこん	40.0
厚揚げ	30.0
玉葱	30.0
ごぼう	20.0
にんじん	15.0
さんどまめ(冷凍)	10.0
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	40.0
【さつまいもてんぷら】	
さつまいも	35.0
薄力粉	6.0
なたね油	5.0
食塩	0.1
【手作り昆布ふりかけ】	
ちりめんじゃこ	2.5
塩昆布	0.8
ごま(いり)	1.5
かつお加工品(かつお節)	1.5
上白糖	2.0
清酒(純米酒)	3.0
りんご酢	1.4
本みりん	1.5
水	1.5

2025年 10月23日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 コッペパン(はちみつ)】	
コッペパン	1個
はちみつ	1個
【★乳 秋野菜のグラタン】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30.0
白ワイン	0.7
玉葱	50.0
さつまいも	40.0
れんこん	15.0
ぶなしめじ	10.0
綿実油	1.0
食塩	0.8
こしょう混合	0.1
クリーム(乳脂肪)	7.0
薄力粉	8.0
牛乳	42.0
パン粉(乾燥)	1.0
チクルチーズ(モツァレラ)	7.0
【野菜のスープ】	
ブロッコリー	20.0
はくさい	30.0
にんじん	15.0
ぶなしめじ	10.0
うすくちしょうゆ	2.0
食塩	0.2
こしょう混合	0.0
コンソメ(粉末)	1.5
水	150.0
【黄桃(缶)】	
㊿(缶詰、黄肉種、果肉)	44.0

2025年 10月24日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【焼きとり丼】	
水稻穀粒(精白米)	80.0
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70.0
清酒(純米酒)	2.0
玉葱	30.0
白ねぎ	10.0
しょうが	3.0
上白糖	2.0
本みりん	7.0
こいくちしょうゆ	7.0
かたくり粉	0.7
【こまつなの煮浸し】	
こまつな	30.0
にんじん	20.0
油揚げ	8.0
上白糖	1.1
うすくちしょうゆ	1.5
こいくちしょうゆ	2.0
だし(削り節・昆布だし)	20.0
【◇里芋 里芋のみそ汁】	
さといも(冷凍)	30.0
だいこん	30.0
玉葱	30.0
ぶなしめじ	10.0
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150.0

2025年 10月27日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80.0
【豚肉と大根のごま煮】	
豚モモ(脂肪なし)	30.0
豚ばら(脂身付)	10.0
だいこん	50.0
にんじん	20.0
玉葱	40.0
さんどまめ(冷凍)	10.0
つきこんにゃく	10.0
厚揚げ	30.0
ごま(いり)	0.8
ごま(すり)	4.5
上白糖	3.0
こいくちしょうゆ	3.0
うすくちしょうゆ	4.0
削り節	1.6
水	50.0
【きゅうりの生姜漬け】	
きゅうり	20.0
はくさい	40.0
しょうが	0.9
上白糖	1.8
うすくちしょうゆ	3.6
【ツナっ葉いため】	
まぐろ缶詰(水煮ﾌﾙｰｸﾗｲﾄ)	20.0
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	1.0

2025年 10月28日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80.0
【赤魚のレモン醤油かけ】	
赤魚	70.0
食塩	0.4
レモン	4.2
清酒(純米酒)	2.1
本みりん	0.3
うすくちしょうゆ	0.9
【切り干し大根の炒め煮】	
ちくわ	10.0
大豆(国産、ゆで)	7.0
切干しだいこん	7.0
むきえだまめ(冷凍)	7.0
綿実油	0.5
上白糖	2.0
本みりん	0.5
うすくちしょうゆ	2.0
こいくちしょうゆ	1.0
だし(削り節だし)	60.0
【けんちん汁】	
木綿豆腐	30.0
油揚げ	8.0
こまつな	30.0
にんじん	10.0
れんこん	15.0
つきこんにゃく	10.0
白ねぎ	10.0
綿実油	0.5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4.0
本みりん	1.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150.0

エネルギー(kcal)	685
たんぱく質(g)	28.8
脂質(g)	20.1
塩分(g)	1.7

エネルギー(kcal)	715
たんぱく質(g)	28.0
脂質(g)	21.9
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	696
たんぱく質(g)	31.6
脂質(g)	22.1
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	641
たんぱく質(g)	30.5
脂質(g)	20.6
塩分(g)	2.1

エネルギー(kcal)	634
たんぱく質(g)	34.8
脂質(g)	17.9
塩分(g)	2.5

2025年 10月29日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【栗ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80.0
栗	18.0
食塩	0.8
清酒(純米酒)	1.4
昆布だし	0.1
【★卵 擬製豆腐(あん)◎】	
木綿豆腐	60.0
鶏もも肉	20.0
干し椎茸	0.6
れんこん	15.0
にんじん	15.0
ほうれんそう(冷凍)	14.0
しょうが	0.6
綿実油	0.5
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	1.0
本みりん	2.0
だし(削り節・昆布だし)	10.0
たまご(冷凍)	30.0
だし(削り節・昆布だし)	10.0
本みりん	0.8
上白糖	1.0
うすくちしょうゆ	0.7
こいくちしょうゆ	0.7
だし(削り節・昆布だし)	22.0
かたくり粉	0.7
【さつまいものみそ汁】	
さつまいも	20.0
油揚げ	8.0
玉葱	30.0
はくさい	20.0
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150.0

2025年 10月30日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 おさつパン】	
おさつパン	1個
【★卵・乳 鶏肉の香草焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70.0
食塩	0.4
白こしょう	0.0
白ワイン	0.5
たまご(冷凍)	6.0
パン粉(乾燥)	6.5
大豆の華(フレーク)	3.5
パルメザンチーズ	3.0
パセリ(乾)	0.2
バジル(粉)	0.1
オリーブ油	0.5
【ミネストローネ】	
ショルダーベーコン	10.0
キャベツ	20.0
じゃがいも	20.0
さんどまめ(冷凍)	10.0
にんじん	10.0
セロリー	5.0
にんにく	0.6
オリーブ油	2.0
トマト缶詰(ダイス)	35.0
トマトケチャップ	7.0
上白糖	0.5
食塩	0.3
白こしょう	0.0
コンソメ(粉末)	1.5
水	150.0
【★乳 ソファール元気ヨーグルト】	
ソファール元気ヨーグルト	70.0

2025年 10月31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)	70.0
コンソメ(粉末)	2.0
牛ひき肉	25.0
白ワイン	1.0
玉葱	20.0
にんじん	20.0
青ピーマン	5.0
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.5
黒こしょう	0.03
トマトケチャップ	7.0
ウスターソース	2.0
カレー粉	0.5
【だいこんのサラダ】	
だいこん	35.0
ブロッコリー	20.0
とうもろこし(ｶｰﾎﾞ冷凍)	10.0
上白糖	0.9
食塩	0.4
白ワインビネガー	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)	20.0
清酒(純米酒)	0.9
西洋かぼちゃ	30.0
はくさい	30.0
むきえだまめ(冷凍)	10.0
ぶなしめじ	10.0
綿実油	0.5
食塩	0.5
こしょう混合	0.03
薄力粉	3.0
綿実油	2.4
豆乳	20.0
豆乳クリーム	7.0
コンソメ(粉末)	1.5
水	80.0
【りんご(缶)】	
りんご(缶詰)	40.0

暑さも少しずつ和らいできました。暑さが残る日もあるので、体調に気を付けて元気に登校してくださいね。
10月の給食の紹介です。

・10月1日(水)はお月見メニューです。
うさぎ型にんじん、十五夜デザートが出ます。
今年の十五夜は10月6日(月)です。

・10月6日(月)は西淀川支援学校の創立記念日です。デザートは、4種類から好きなデザートを子どもたちに1人1つ選んでもらいます。

・10月から全ての種類のパンで、塩分を減らした減塩パンが出ます。今までのパンと変わらないおいしさで食べられます。



エネルギー(kcal)	694
たんぱく質(g)	30.8
脂質(g)	21.1
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	761
たんぱく質(g)	35.5
脂質(g)	29.6
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	652
たんぱく質(g)	25.3
脂質(g)	21.4
塩分(g)	3.1