

令和2年 10月 学校給食献立表

NO. 1

大阪府立大阪北視覚支援学校

10月1日(木)					10月2日(金)					10月5日(月)					10月6日(火)					10月7日(水)					10月8日(木)				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色							
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑					
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○						
ご飯	ごはん	○			パン	メロンパン	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○							
和風 バ お ろ グ し ハ ン	グラティスバーグ		○		メン チ カツ	メンチカツ		○		塩	さば		○		焼売	焼売		○		鮭 の 幽 庵 焼 き	牛もも肉		○						
	大根おろし			○		油		○			酒					春雨		○			おろししょうが			○	塩				
	みりん				小袋	とんかつソース				高野豆腐の煮物	塩					にんじん			○		おろしにんにく			○	酒				
	うすくちしょうゆ					キャベツ			○		鶏ひき肉		○			きゅうり			○		にんじん			○	ゆず果汁				
	こいくちしょうゆ					ピーマン			○		高野豆腐		○			もやし			○		玉ねぎ			○	うすくちしょうゆ				
ゆず果汁				小袋	赤ピーマン			○	にんじん				○	こいくちしょうゆ				葉ねぎ				○	酒						
さん わ ん の ど ご ま め 炒 と め ち く	さんどまめ				○	フレンチドレッシング					玉ねぎ			○	うすくちしょうゆ				油			○	みりん						
	にんじん			○	白 菜 ス ー プ	鶏もも肉			○		グリーンピース			○	春雨のからし炒め	からし					塩			砂糖		○			
	ちくわ		○			酒					油		○			ごま油		○			こしょう				かたくり粉		○		
	ごま(いり)	○				油		○			砂糖		○			昆布					酒								
	こいくちしょうゆ					にんじん			○		塩			○		うすくちしょうゆ					砂糖		○	こいくちしょうゆ					
砂糖	○			白菜				○	削り節					昆布					赤みそ			○	オイスターソース						
い も の こ 汁	みりん				白 菜 ス ー プ	ぶなしめじ			○		豚もも肉		○		中華煮	いか		○			ごま(いり)	○			みりん				
	鶏もも肉		○			鳥がらだし				大根			○	豚もも肉			○		もやし				○	小松菜					
	さといも	○				コンソメ				にんじん			○	白菜				○	砂糖			○		砂糖					
	ごぼう			○		うすくちしょうゆ				ごぼう			○	もやし				○	塩					塩					
	にんじん			○		塩				さといも		○		干しいたけ				○	酢					ゆず果汁					
い も の こ 汁	豆腐		○		白 菜 ス ー プ	こしょう				豆腐		○		おろししょうが			○		油					卵					
	干しいたけ			○						白ねぎ			○	塩					うすくちしょうゆ				○	チンゲン菜					
	白ねぎ			○						みそ		○		昆布					かたくり粉			○		玉ねぎ					
	酒									削り節				中華だし					昆布					みりん					
	塩													酒					削り節					塩					
い も の こ 汁	うすくちしょうゆ				白 菜 ス ー プ									ごま油			○		うすくちしょうゆ					かたくり粉					
	昆布													かたくり粉			○		昆布										
	削り節																												
デザート	十五夜デザート																												
エネルギー	735	kcal		エネルギー	995	kcal		エネルギー	853	kcal		エネルギー	862	kcal		エネルギー	786	kcal		エネルギー	716	kcal							
たんぱく質	35.5	g		たんぱく質	34.1	g		たんぱく質	40.3	g		たんぱく質	33.8	g		たんぱく質	31.4	g		たんぱく質	35.6	g							
脂質	17.5	g		脂質	33.0	g		脂質	27.4	g		脂質	27.3	g		脂質	24.1	g		脂質	15.0	g							

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

10月9日(金)					10月12日(月)					10月13日(火)					10月14日(水)					10月15日(木)					10月16日(金)				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色							
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑					
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○						
パン	クロワッサン	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			パン	練乳ツイスト	○							
鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏もも肉		○		鶏肉の治部煮	鶏もも肉		○		焼き鳥丼	鶏もも肉		○		さんまの蒲焼き風	さんま		○		ペンネボロネーゼ	マカロニ	○							
	白ワイン					酒					おろししょうが			○		豚ひき肉		○			塩			オリーブ油	○				
	塩					こいくちしょうゆ					酒					玉ねぎ			○		かたくり粉	○		牛ひき肉		○			
	こしょう					かたくり粉	○				塩					にら			○		油	○		豚ひき肉		○			
	薄力粉	○				こんにゃく			○		こしょう					竹の子			○		昆布			にんじん			○		
	油	○				白菜			○		白ねぎ			○		白ねぎ			○		削り節			玉ねぎ			○		
	マスタード					かぶ			○		玉ねぎ			○		干しいたけ			○		砂糖	○		おろしにんにく			○		
	はちみつ					にんじん			○		こいくちしょうゆ					おろししょうが			○		こいくちしょうゆ			たまりしょうゆ			○		
こいくちしょうゆ				干しいたけ			○	砂糖	○			おろしにんにく			○	みりん			マッシュルーム			○							
ツナと野菜の炒め物	ツナ缶		○		きのこ汁	さんどまめ				切り干し大根の中華和え	みりん				大根の生姜づけ	酒				具だくさんみそ汁	油	○							
	キャベツ			○		焼き麴	○				かたくり粉	○				こいくちしょうゆ					大根			○	ローレル				
	とうもろこし			○		砂糖	○				えのきたけ			○		しょうが					にんじん			○	トマト缶				
	にんじん			○		みりん					ぶなしめじ			○		砂糖					ぶなしめじ			○	ケチャップ				
	油	○				こいくちしょうゆ					大根			○		オイスターソース					うすくちしょうゆ			○	トマトピューレ				
	塩					うすくちしょうゆ					にんじん			○		ごま油	○				砂糖			○	コンソメ				
	こいくちしょうゆ					塩					干しいたけ			○		かたくり粉	○				砂糖	○		○	砂糖	○			
	酒					削り節、昆布だし					竹の子			○					切り干し大根				○	おろししょうが			○		
コンソメスープ	ベーコン		○		豚汁	豚もも肉		○		デザート	じゃがいも				具だくさんみそ汁	きゅうり			○	レタスのスープ	鶏もも肉		○						
	じゃがいも	○				じゃがいも	○				しょうが			○		厚揚げ			○		玉ねぎ			○	玉ねぎ			○	
	にんじん			○		ごぼう			○		葉ねぎ			○		じゃがいも	○				とうもろこし			○	とうもろこし			○	
	ぶなしめじ			○		大根			○		昆布					ごぼう			○		レタス			○	レタス			○	
	油	○				玉ねぎ			○		削り節					大根			○		エリンギ			○	パセリ			○	
	コンソメ					つきこんにゃく			○		塩					にんじん			○		油	○			油	○			
	塩					葉ねぎ			○		うすくちしょうゆ					まいたけ			○		鳥がらだし				鳥がらだし				
	こしょう					おろししょうが			○		酒					葉ねぎ			○		コンソメ				コンソメ				
みりん				赤みそ			○	かたくり粉	○							昆布				白ワイン									
				みそ			○																						
				削り節、昆布だし				果物																					
				サラダ	キャベツ			○												ニンイ	ブロッコリー			○					
				小袋	きゅうり			○												サタ	きゅうり			○					
					青じそドレッシング															ラリ	赤ピーマン			○					
																				小袋	フレンチドレッシング								
エネルギー	984	kcal			エネルギー	721	kcal			エネルギー	806	kcal			エネルギー	799	kcal			エネルギー	917	kcal			エネルギー	800	kcal		
たんぱく質	34.6	g			たんぱく質	33.8	g			たんぱく質	31.9	g			たんぱく質	30.0	g			たんぱく質	32.5	g			たんぱく質	30.7	g		
脂質	58.8	g			脂質	14.4	g			脂質	21.4	g			脂質	26.1	g			脂質	33.2	g			脂質	33.1	g		

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

10月19日(月)					10月20日(火)					10月21日(水)					10月22日(木)					10月23日(金)					10月26日(月)					
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色								
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑						
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○							
秋 野 菜 の カ レ ー ラ イ ス	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			豚 井	ごはん	○			パン	うずまきパン	○			ご飯	ごはん	○			
	豚もも肉		○		鶏 肉 の く わ 焼 き	鶏もも肉		○		酢 豚	豚もも肉		○			豚もも肉		○		フ白 ラ身 イ魚	白身魚フライ		○		豚 肉 の 生 姜 焼 き	豚肩肉		○		
	酒					たまりしょうゆ					こいくちしょうゆ					酒				小袋	とんかつソース					おろししょうが			○	
	油	○				こいくちしょうゆ					おろししょうが			○		玉ねぎ			○					おろししょうが			○			
	さといも	○				砂糖		○			おろしにんにく			○		にんじん			○	オー ブ ン ポ テ ト	じゃがいも	○			砂糖		○			
	玉ねぎ			○		みりん					酒			○		葉ねぎ			○		○			みりん						
	にんじん			○		酒					かたくり粉		○			しらたき			○		○			こいくちしょうゆ						
	じゃがいも	○				塩					油		○			油			○					酒						
	なす			○		さんしょう					玉ねぎ			○		砂糖			○	ス コ ッ チ ブ ロ ス	鶏もも肉			○						
	カレールウ					かたくり粉		○			ピーマン			○		みりん			○		白ワイン				ナ ム ル	もやし			○	
	ウスターソース				白 菜 の 煮 浸 し	白菜			○		にんじん			○		塩			○		ベーコン			○		にんじん			○	
	鳥がらだし					小松菜			○		干しいたけ			○		こいくちしょうゆ			○		オリーブ油		○			ほうれん草			○	
海 藻 サ ラ ダ	カットわかめ		○			にんじん			○		油			○	中華だし				玉ねぎ				○	ごま油			○			
	にんじん			○		油			○		こいくちしょうゆ				砂糖			○	白ねぎ				○	酢				○		
	きゅうり			○		こいくちしょうゆ					砂糖			○	こいくちしょうゆ				セロリー				○	砂糖				○		
	大根			○		ごま(いり)			○		みりん				ケチャップ				にんじん				○	うすくちしょうゆ						
	ハム			○		みりん				砂糖			○	酢				さんどまめ				○	にんじん				○			
	ごま(いり)	○				砂糖			○	塩				豆腐			○	大麦					小松菜			○				
	酢					塩				昆布				もやし			○	鳥がらだし					豆腐			○				
	うすくちしょうゆ					昆布				削り節				チンゲン菜			○	コンソメ					カットわかめ			○				
	砂糖	○				田 舎 汁	豚もも肉			○	春雨			○	春雨			○	塩					うすくちしょうゆ						
	鳥がらだし				豆腐				○	大根			○	こしょう									酒							
	ごま油	○			大根				○	にんじん			○	こしょう								塩								
	塩				にんじん				○	さといも			○	中華だし								こしょう								
	こしょう				さといも				○	油揚げ			○	中華だし								鳥がらだし								
					葉ねぎ				○	葉ねぎ			○	鳥がらだし																
					赤みそ				○	赤みそ			○	りんご缶			○	金 時 豆 の 煮 豆	金時豆				○							
					みそ				○	みそ			○						砂糖				○							
					昆布					昆布									塩											
					削り節					削り節									こいくちしょうゆ											
	エネルギー		789		kcal	エネルギー		820		kcal	エネルギー		819		kcal	エネルギー		810			kcal	エネルギー		753		kcal	エネルギー		706	
たんぱく質		24.5		g	たんぱく質		35.2		g	たんぱく質		26.7		g	たんぱく質		37.0		g		たんぱく質		29.2		g	たんぱく質		24.9		g
脂質		23.5		g	脂質		24.2		g	脂質		22.7		g	脂質		18.7		g		脂質		25.7		g	脂質		19.8		g

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



あき ぎょうじ 秋は行事が いっぱい！

じゅうごや じゅうさんや 十五夜、十三夜

ことし がつついたち じゅうごや がつ にち じゅうさんや
今年は10月1日が十五夜、10月29日が十三夜です。

じゅうごや つき めいげつ しゅん くだもの そな
十五夜の月は「いも名月」といわれ、旬の果物やさといもをお供

えします。さといもがおいしくなる季節がくるので給食でもたくさん

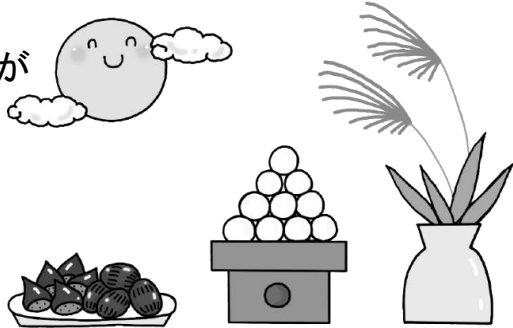
つか じゅうごや ひがし おお くに いわ
使っていきます。十五夜は東アジアの多くの国で祝われるのに

たい じゅうさんや にほん ぎょうじ
対し、十三夜は日本だけの行事です。

じゅうさんや かんじゆく だいず
十三夜では完熟した大豆が

とれる時期なので、豆や

くりをお供えします。



ハロウィーン

こだい じん まつ きげん ひろ ていちゃく
古代ケルト人の祭りが起源とされ、アメリカで広く定着しました。

がつ にち おこな
10月31日に行われ、かぼちゃを

くり抜いて提灯(ジャック・オ・

ランタン)を作ったり、おばけの

仮装をして楽しみます。



10月27日(火)					10月28日(水)					10月29日(木)					10月30日(金)				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○	
ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			パン	パン	○		
鶏肉の梅みそ焼き	鶏もも肉		○		あじの香味だれ	あじ		○		豚肉の南部焼き	豚もも肉		○		タン	鶏もも肉		○	
	梅肉			○		塩					玉ねぎ			○		塩、こしょう			
	みそ		○			酒					にんじん			○		白ワイン			
	みりん					おろししょうが			○		油		○			おろしにんにく			○
	砂糖	○				葉ねぎ			○		こいくちしょうゆ					ヨーグルト			○
じゃこ炒め	うすくちしょうゆ				ひじきの煮物	りんごピューレ			○	ごぼうサラダ	みりん				ベーコンと野菜のソテー	カレー粉			
	ごま(いり)	○				ごま(いり)			○		砂糖					ケチャップ			○
						砂糖			○		酒					油			
						こいくちしょうゆ					黒ごま		○			こいくちしょうゆ			
						みりん					かたくり粉		○			油			○
さつまいものみそ汁	ちりめんじゃこ		○		のっぺい汁	かたくり粉			○	雷汁	ごぼう			○	かぼちやのシチュー	ベーコン			○
	ピーマン			○		ひじき			○		にんじん			○		キャベツ			○
	キャベツ			○		にんじん			○		きゅうり			○		にんじん			○
	ごま油	○				油揚げ			○		とうもろこし			○		とうもろこし			○
	砂糖	○				さんどまめ			○		香りごまドレッシング					油			○
たんぱく質	さつまいも	○			のっぺい汁	みりん				雷汁	豆腐			○	かぼちやのシチュー	有塩バター			○
	もやし			○		酒					ごま油		○			こいくちしょうゆ			○
	にんじん			○		砂糖			○		大根			○		塩、こしょう			○
	葉ねぎ			○		削り節					玉ねぎ			○		ベーコン			○
	みそ		○			こいくちしょうゆ					ごぼう			○		さんどまめ			○
脂質	昆布				のっぺい汁	油揚げ			○	雷汁	葉ねぎ			○	かぼちやのシチュー	じゃがいも			○
	削り節					ごぼう			○		みそ			○		にんじん			○
						大根			○		昆布					玉ねぎ			○
						にんじん			○		削り節					とうもろこし			○
						さといも			○							ぶなしめじ			○
エネルギー					のっぺい汁	つきこんにゃく			○	雷汁					かぼちやのシチュー	かぼちゃ			○
						白ねぎ			○							パセリ			○
						塩			○							オリーブ油			○
						うすくちしょうゆ										アレルゲンフリーシチューフレーク			
						昆布、削り節だし										コンソメ			
たんぱく質					のっぺい汁	かたくり粉			○	雷汁					かぼちやのシチュー	鳥がらだし			
																牛乳			○
脂質					のっぺい汁					雷汁					かぼちやのシチュー				
エネルギー	790	kcal			エネルギー	736	kcal			エネルギー	792	kcal			エネルギー	910	kcal		
たんぱく質	33.1	g			たんぱく質	35.9	g			たんぱく質	31.3	g			たんぱく質	35.5	g		
脂質	23.2	g			脂質	16.4	g			脂質	22.8	g			脂質	40.8	g		

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。