

令和6年度 10月 学校給食献立表

北視支発173号

NO. 1 大阪府立大阪北視覚支援学校

10月1日(火)					10月2日(水)					10月3日(木)					10月4日(金)					10月7日(月)					10月8日(火)				
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	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			パン	オリーブパン	○			ご飯	ごはん	○							
和風大根おろし	グラティスバーグ		○		塩さば焼ばきの酒	さば		○		豚肉と厚揚げの炒め煮	豚もも肉		○		ビーフシチュー	牛もも肉		○		鶏肉の梅みそ焼き	鶏もも肉		○						
	大根おろし			○		塩			油			○		じゃがいも			○		梅肉				○	酒			○		
	みりん				キャベツの炒め	キャベツ			○		厚揚げ			○			にんじん				○	みそ			○	じゃがいも		○	
	こいくちしょうゆ					にんじん			○		白菜			○		玉ねぎ			○		みりん			○	糸こんにゃく			○	
	酒					ごま(いり)			○		小松菜			○		マッシュルーム			○		砂糖			○	玉ねぎ			○	
きんぴらごぼう	かたくり粉	○			きのこ汁	ごま(いり)				大根サ	にんじん			○	ピクルス	グリーンピース			○	春雨のからし炒め	うすくちしょうゆ				れんこんのオイス炒め	にんじん			○
	豚もも肉		○			塩			○		削り節			○		赤ワイン					ごま(いり)					きぬさや			○
	ごぼう			○		こいくちしょうゆ			○		昆布			○		ケチャップ					ごま油					油			○
	にんじん			○		ごま油			○		砂糖			○		鳥がらだし										砂糖			○
	油	○				えのきたけぶなしめじ大根にんじん干し椎茸油揚げ葉ねぎ削り節昆布	えのきたけ				○	うすくちしょうゆ					ウスターソース					からし					みりん		
砂糖	○			ぶなしめじ				○	酒				塩				ごま油				こいくちしょうゆ								
こいくちしょうゆ				大根				○	塩				こしょう								うすくちしょうゆ								
みりん				にんじん				○	昆布				ビーフシチュー素				昆布				削り節								
雷汁	豆腐		○		きのこ汁		干し椎茸			○	小袋	青じそドレッシング				ピクルス	カリフラワー			○	さつまいものみそ汁	さつまいも			○				
雷汁	ごま油	○			きのこ汁	油揚げ			○	もやしのみそ汁	とうもろこし			○	果物	大根			○	汁	塩				キャベツの磯香和え	にんじん			○
	大根					葉ねぎ			○		もやし					にんじん			○		にんじん					ピーマン			○
	玉ねぎ			○		削り節					油揚げ					こしょう			○		昆布					オイスターソース			
	ごぼう			○		昆布					にんじん					砂糖			○		りんご酢					みりん			
	葉ねぎ			○		酒					うすくちしょうゆ					りんご酢			○		うすくちしょうゆ					塩			
	みそ		○			かたくり粉			○		かたくり粉			○		油			○		みそ					ごま油	○		
	削り節								みそ				○	みかん缶				○	昆布					削り節					
	昆布										昆布													昆布					
エネルギー		793	kcal		エネルギー		760	kcal		エネルギー		724	kcal		エネルギー		809	kcal		エネルギー		823	kcal		エネルギー		733	kcal	
たんぱく質		30.4	g		たんぱく質		32.8	g		たんぱく質		29.6	g		たんぱく質		29.1	g		たんぱく質		30.5	g		たんぱく質		24.6	g	
		19.4	g				23.6	g				18.6	g				24.2	g				21.8	g				13.5	g	

10月9日(水)					10月10日(木)					10月11日(金)					10月15日(火)					10月16日(水)					10月17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	○			ご飯	ごはん	○			パン	パン	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○										
赤魚の漬け焼	赤魚		○		ロ牛ツ肉ケコ	道産コロツケ牛肉	○			鶏肉のハニーマスタード	鶏もも肉		○		鮭の幽庵焼き	鮭		○		秋野菜のキーマカレー	豚ひき肉		○		豚肉とキャベツの焼き肉風	豚もも肉		○				
	酒			油		○			白ワイン					塩				牛ひき肉			○		おろししょうが				○					
	こいくちしょうゆ			小袋	とんかつソース				塩				こしょう				ゆず果汁				○		ぶなしめじ				○		にんじん			○
	みりん				カットわかめ		○		きゅうり				油			○		うすくちしょうゆ				○		にんじん				○	玉ねぎ			○
白菜の煮浸し	白菜			○	きゅうりの酢の物	にんじん			○	豆腐のみそ汁	豆腐		○		じゃこ豆	ちりめんじゃこ			○		海藻サラダ	カットわかめ			○		大根の生姜づけ	大根			○	
	小松菜			○		塩					にんじん			○			大豆			○			おろしにんにく			○			にんじん			○
	にんじん			○		砂糖		○			なす			○			かたくり粉			○			カレー粉						ごま(いり)			○
	油	○				酢					大豆			○			油			○			油		○			きゅうり			○	
	こいくちしょうゆ				豆腐のみそ汁	うすくちしょうゆ				黄ピーマン			○		砂糖			○		にんじん			○		大根			○				
	ごま(いり)					みそ		○		オリーブ油		○		こいくちしょうゆ					ごま(いり)		○		ごま(いり)		○		ぶなしめじ			○		
	みりん					削り節		○		トマト缶			○		みりん					きゅうり			○		うすくちしょうゆ			○				
	砂糖	○				昆布				ケチャップ					ごま(いり)		○			大根			○		砂糖		○					
大根のみそ汁	にんじん			○						リーブロッコリー	ブロッコリー			○	豚汁	豚もも肉			○		ほうれん草のみそ汁	ほうれん草			○		豆腐	豆腐			○	
	大根			○				ウスターソース			○		じゃがいも				○		ごぼう				○		にんじん				○			
	豆腐			○				砂糖					塩						大根				○		うすくちしょうゆ				○			
	白ねぎ			○				こしょう					鳥がらだし						にんじん				○		砂糖			○		おろししょうが		
	みそ									小袋	青じそドレッシング					玉ねぎ						ごま油			○			みそ			○	
	削り節																															
	昆布																															
エネルギー		677		kcal	エネルギー		760		kcal	エネルギー		831		kcal	エネルギー		842		kcal	エネルギー		783		kcal	エネルギー		725		kcal			
たんぱく質		31.5		g	たんぱく質		21.8		g	たんぱく質		41.1		g	たんぱく質		43.2		g	たんぱく質		23.7		g	たんぱく質		30.1		g			
脂質		13.8		g	脂質		18.8		g	脂質		31.2		g	脂質		21.1		g	脂質		23.4		g	脂質		17.2		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18日(金)					10月21日(月)					10月22日(火)					10月23日(水)					10月24日(木)					10月25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	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	メロンパン	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			パン	おさつパン	○																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
フ白 ラ身 イ魚	白身魚フライ		○		鶏もも肉 糸こんにゃく かぶ にんじん ごぼう 厚揚げ もやし 白菜 さんどまめ みりん 酒 うすくちしょうゆ おろしにんにく おろししょうが 塩 鳥がらだし 削り節 昆布		○		新！ ふんわりしゃけ大根	鮭		○		豚肉のごまみそ炒め	豚肩ロース肉		○		マーボー豆腐	豆腐		○		チキンソテー	鶏もも肉		○																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
小袋	油	○								大根		○			玉ねぎ		○			豚ひき肉		○			酒																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	とんかつソース									大根葉		○			ピーマン		○			玉ねぎ		○			ガーリックパウダー																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	グ リ ー ダ ン サ	キャベツ								○	白ねぎ		○			ごま(ねり)		○			にら		○			塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		きゅうり								○	れんこん		○			砂糖		○			竹の子		○			こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
にんじん				○						おろししょうが		○			酒					白ねぎ		○			コンソメ																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ブロッコリー				○						削り節					みりん					干し椎茸		○		豚肉と野菜の炒めもの	豚もも肉		○																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
小袋	エッグケアドレッシング	○								昆布					みそ		○			おろししょうが		○			キャベツ			○																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
ジ ュ リ エ ン ヌ ス ー プ	豚もも肉		○							みそ		○			こいくちしょうゆ					おろしにんにく		○			にんじん			○																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	にんじん			○						みりん					砂糖		○			油					とうもろこし			○																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
	玉ねぎ			○						酒				かぼちゃの甘煮	かぼちゃ			○		赤みそ		○			油		○																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	キャベツ			○						うすくちしょうゆ			○		砂糖		○			中華だし					有塩バター		○																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	パセリ			○						おろしにんにく					削り節					酒					こいくちしょうゆ																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
	白ワイン									おろししょうが					昆布					こいくちしょうゆ					塩																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
鳥がらだし				塩									うすくちしょうゆ			○		オイスターソース					こしょう																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
コンソメ				鳥がらだし									みりん					ごま油			○		かぼちゃのシチュー	鶏もも肉		○																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
こしょう				削り節				削り節				かたくり粉			○		さんどまめ				○																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
					切り干し大根のナムル				チンゲン菜のお浸し	昆布					吉野汁																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					

※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。

がつ きゅうしよく
10月の給食
ひとくちメモ



16日 食育の日メニュー

10月の旬の食べ物は、きのこ

さといもです。今回はぶなしめじと

さといもを入れたキーマカレーを

出します。秋の味覚を楽しんで

ください。

25日 ハロウィンメニュー

ハロウィンは秋の収穫を感謝する

お祭りです。ハロウィンではジャック・

オ・ランタンというかぼちゃの飾りが

有名ですが、もともとはかぶで作っ

ていたそうです。しかし、かぶは生産

量が少なかったため、生産量の多

いかぼちゃになったそうです。

給食ではかぼちゃのシチューを

出します。

お楽しみに！



10月28日(月)					10月29日(火)					10月30日(水)					10月31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		
		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	○				ごはん	○		
ひじきと昆布のふりかけ	ひじき		○		春揚げ	ミニ春巻		○		大根の温汁	あじ		○		焼き鳥井	鶏もも肉		○	
	昆布		○			油		○			塩			○		おろししょうが			○
	ごま(いり)	○			おから煮	おから		○			酒			○		酒			○
	酒					油揚げ		○			おろししょうが			○		塩			○
	みりん					干し椎茸			○		葉ねぎ			○		こしょう			○
	こいくちしょうゆ					にんじん			○		りんごピューレ			○		白ねぎ			○
	ごま油	○				白ねぎ			○		ごま(いり)	○				玉ねぎ			○
	削り節					ごま油	○				砂糖	○				油	○		
	昆布					うすくちしょうゆ					こいくちしょうゆ					こいくちしょうゆ			
	砂糖	○				砂糖	○				みりん					砂糖	○		
がんもどきの煮物	塩	○			けんちん汁	酒					かたくり粉	○				みりん			
	油					みりん					ひじき		○			酒			
						塩					にんじん			○	キャベツのみそ汁	キャベツ			○
	明月がんも		○			削り節					油揚げ		○			もやし			○
	大根			○		昆布					さんどまめ			○		葉ねぎ			○
	玉ねぎ			○		けんちん汁	豚もも肉		○		みりん					みそ	○		
	さんどまめ			○			大根		○		酒					削り節			
	にんじん			○			にんじん		○		砂糖	○				昆布			
	板こんにゃく			○			ごぼう		○		こいくちしょうゆ					果物	桃缶		○
	砂糖	○					豆腐		○		削り節								
	みりん						葉ねぎ		○		昆布								
	塩						みそ		○										
	うすくちしょうゆ						削り節												
	こいくちしょうゆ						昆布												
	削り節																		
	昆布																		
ゆかり	ブロッコリー			○															
デザート	野菜ゼリー																		
エネルギー	740	kcal			エネルギー	767	kcal			エネルギー	787	kcal			エネルギー	848	kcal		
たんぱく質	23.8	g			たんぱく質	24.3	g			たんぱく質	36.1	g			たんぱく質	34.0	g		
脂質	18.9	g			脂質	18.8	g			脂質	19.2	g			脂質	25.5	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。