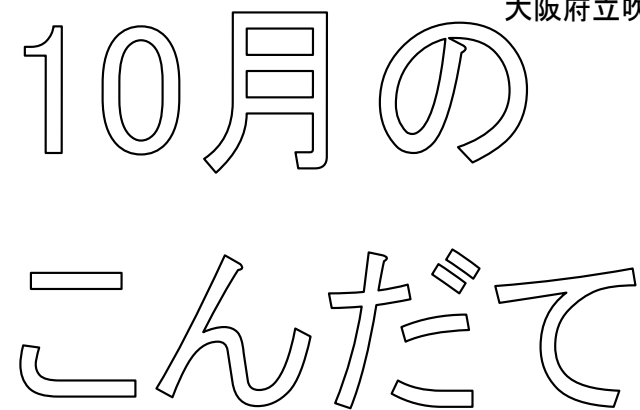




裏上:10/17～10/24 裏下:10/25～10/31 まで記載しています。

旬の食べ物は食材が最も良い状態なので、

その時期に必要な栄養素を多く含んでいます。

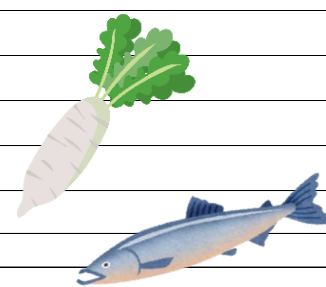
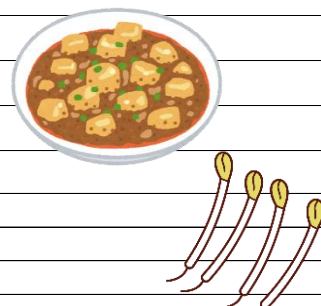
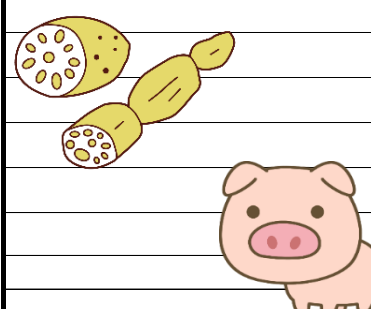
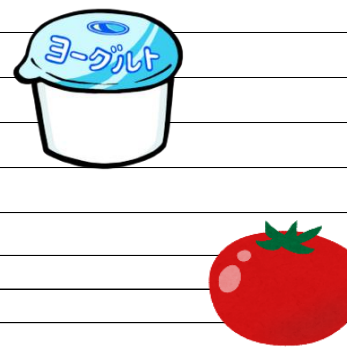
※休校や材料搬入業者の事情等により、献立や食材の変更が生じる場合があります。

※乳製品は★ イカ・タコは◆ 貝類は☆のマークをつけています。

※栄養価 中学部高等部のエネルギー量を記載しています。中学部高等部が1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割です。

令和6年9月27日

大阪府立吹田支援学校

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)
ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【マーボー丼 ^{どん} 】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
さば 【鯖 ^{さば} のソース焼き ^や 】	豚モモミンチ肉 にんにく	【ふりかけ（のりかつお）】	とりにく 【鶏肉のパーベキューソース】	にくだんご 【肉団子 ^に のトマト煮 ^に 】
さば	しょうが	やさしいふりかけ（のりかつお）	とりモモ肉	豚モモミンチ肉
しょうが	米油	にくやさいいた 【肉野菜炒め】	塩	とうふ
酒	とうふ		酒	塩
ウスターソース	玉葱		にんにく	こしょう
さとう	なす		しょうが	かたくり粉
みそ	青ねぎ	豚モモ肉	トマトケチャップ	じゃがいも
白ごま	赤みそ	キャベツ	こいくちしょうゆ	玉葱
【だいこんのそぼろ煮 ^に 】	赤だしみそ	もやし	酒	にんじん
	チキンコンソメ	にら	さとう	しめじ
とりミンチ	こいくちしょうゆ	しょうが	醸造酢	パセリ
しょうが	さとう	にんにく	水	トマトピューレ
米油	酒	こいくちしょうゆ	【ジュリアンスープ】	チキンコンソメ
だいこん	みりん	酒		塩
さといも	トウバンジャン	塩		玉葱
あつあげ	ごま油	こしょう		にんじん
にんじん	かたくり粉	さとう	だいこん	だいこん
さんどまめ	こまつな 【小松菜ともやしのナムル】	ごま油	ピーマン	ピーマン
かつお昆布だし		【れんこんフライ】	鳥がらだし	鳥がらだし
出汁昆布	れんこん		とりガラ	【フルーツヨーグルト】
削り節	米粉	うすくちしょうゆ	★ヨーグルト	
うすくちしょうゆ	にんじん	酒	みかん缶	
こいくちしょうゆ	うす揚げ	みりん	黄桃缶	
さとう	こいくちしょうゆ	塩	りんご缶	
さとう	さとう			
酒	みりん			
みりん	ごま油			
かたくり粉	白ごま			
				
830kcal	680kcal	705kcal	787kcal	704kcal



ハロウィンってなあに？



毎年10月31日に行われる祭りです。
「死者が帰ってくる」「かがり火をたく」といった日本のお盆との共通点も多く
「西洋のお盆」ともいわれています。



お盆と違うところは、「悪霊を追い払う」風習があることです。ハロウィンでよく見られるかぼちゃがそうです。
かぼちゃのランタンに火を灯したものは、「ジャック・オー・ランタン」と呼ばれ、悪霊を怖がらせ、追い払うと言われています。



10月25日(金)		10月28日(月)		10月29日(火)		10月30日(水)		10月31日(木)	
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【リンゴジュース】	
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		リンゴジュース	
【中華風炊き込みかやくごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【ルーローハン】		【ごはん】	
	金賞健康米	金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米	
	こいくちしょうゆ	【野菜と豚のごま炒め煮】		【洋風カレーなべ】		豚ばら肉		【たらフライ】	
	さとう					しょうが			
	酒	豚モモ肉		ウィンナー		たら			
	みりん	米油		キャベツ		塩			
	鶏ガラスープ缶	だいこん		こまつな		こしょう			
	豚モモ肉	はくさい		にんじん		かたくり粉			
	しょうが	にんじん		しめじ		米揚げ油			
	たけのこ水煮	あつあげ		ブロッコリー		ノンエッグマヨネーズ			
	にんじん	エリンギ		昆布だし		トマトケチャップ			
	干し椎茸	かつお昆布だし		出汁昆布		ウスターソース			
	ごま油	出汁昆布		S&Bカレー粉(アレルギーフリー)		【紫キャベツのハロウィンスープ】			
	こいくちしょうゆ	削り節		こいくちしょうゆ					
	うすくちしょうゆ	さとう		ウスターソース		ウィンナー			
	ウスターソース	うすくちしょうゆ		みりん					
さとう	酒		かたくり粉		玉葱				
こしょう	白ごま		【鶏の香草焼き】		【中華スープ】		にんじん		
出汁昆布	ごま油						飾りにんじん		
チンゲン菜	【鮭ジャガイモの北海サラダ】		とりモモ肉		とりむね肉		レッドキャベツ		
【ささみカツ】		じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ		もやし		じゃがいも	
		塩		バジル(粉)		たけのこ水煮		セロリー	
ポテトとお米のささみカツ		こしょう		大豆フレーク		にんじん		パセリ	
米揚げ油		さけ				こまつな		ホールコーン	
【わかめスープ】		ノンエッグマヨネーズ				とうふ		鳥がらだし	
		うすくちしょうゆ				鳥がらだし		とりガラ	
	とうふ					塩		うすくちしょうゆ	
	生わかめ					こしょう		酒	
	青ねぎ					うすくちしょうゆ		みりん	
	玉葱					酒		塩	
	にんじん					みりん		さとう	
	中華スープのもと					かたくり粉		かたくり粉	
	うすくちしょうゆ							【かぼちゃの蒸しケーキ】	
	こしょう								
	白ごま							かぼちゃ(ダイス)	
								さとう	
							米粉		
							ベーキングパウダー		
							水		
							米油		
736kcal		720kcal		887kcal		791kcal		873kcal	