



吹支内 第3-6号
平成 30年 9月 27日
大阪府立吹田支援学校

10月の こんだて

表: 10/1~10/19
裏: 10/22~10/31 まで記載しています。

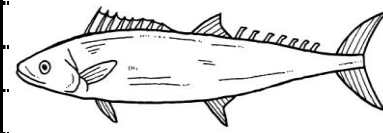
実りの秋、食欲の秋です。1年中で一番
食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から
食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは
豊かな感性や味覚形成にとっても大切です。
毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も
豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。
給食でも、秋鮭・栗・きのこ・
さつまいもなどが登場してきます。
おいしい秋は苦手を克服する良い機会です。
でも、食べすぎには注意が必要ですよ。
食べた分はしっかり体を動かしましょう。

※卵関連食品は● 小麦関連は △
エビ・カニは◎ イカ・タコは◆
貝類は☆のマークをつけています。
★は乳製品です。

※こんだては材料搬入の都合により
多少変更することがあります。

※栄養価 中学部高等部のエネル
ギ一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。

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	9(火)
【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳
		郷土料理、金沢		世界の料理、韓国	
ごはん	栗ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米	はいが精米
筑前煮	鯖の照り焼き	じぶ煮	鯖の塩こうじやき	ぶたキムチ	さかなのみそホイル焼き
とりモモ肉 ごぼう れんこん たけのこ缶 にんじん さといも 生しいたけ あつあげ 板こんにやく さんどまめ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒	さけ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん	とりモモ肉 塩 かたくり粉 だいこん さといも あつあげ しめじ こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かたくり粉 粉わさび	鯖 塩こうじ ごぼうの ベーコンソテー ベーコン ごぼう にんじん さんどまめ 米油 塩 こしょう 鶏ガラスープ缶 白ワイン こいくちしょうゆ 白ごま	豚モモ肉 ごぼう にんじん はくさい(キムチ漬け) 白ねぎ さとう こいくちしょうゆ 酒 みりん ごま油 白ごま	さわら 塩 酒 玉葱 ホールコーン パセリ 白みそ さとう 酒 みりん
昆布和え	きくなのおひたし	ふのごま和え	かぼちゃのみそ汁	わかめのスープ	けんちん汁
はくさい にんじん こまつな 塩昆布 こいくちしょうゆ みりん ごま	きくな はくさい 糸かまぼこ こいくちしょうゆ みりん 白ごま	△焼きふ にんじん さんどまめ ごま こいくちしょうゆ みりん さとう	かぼちゃ とうふ 玉葱 わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 削り節 出汁昆布 みそ	だいこん 干し椎茸 とうふ こまつな わかめ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん かたくり粉 ごま油	とりモモ肉 だいこん にんじん ごぼう さといも つきこんにやく とうふ 青ねぎ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒 みりん
725Cal	730Cal	783Cal	782Cal	719Cal	679Cal



あじつけのり(原材料): 乾
のり さとう しょうゆ
風味だし(鰹) 食塩
水あめ

10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳 全国の和食給食	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳
ちゃんぽんめん	ごはん	紫いもパン	ハヤシライス	五こく米ごはん	ごはん	ふきよせおこわ	オリーブパン
△中華めん 豚モモ肉 焼き竹輪 キャベツ 玉葱 にんじん もやし 干し椎茸 ピーマン にんにく しょうが 米油 ●たまご 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん さとう ごま油 かたくり粉	はいが精米 とりの おろしあんかけ とりモモ肉 うすくちしょうゆ さとう 塩 かたくり粉 米揚げ油 だいこん うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 かたくり粉 こまつなと あげのおひたし こまつな うす揚げ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 こいくちしょうゆ	△紫いもパン 大豆とまいたけの クリームシチュー とりモモ肉 じゃがいも 玉葱 にんじん まいたけ 大豆水煮 米油 コーンスターチ ★バター ★牛乳 白ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう パセリ	はいが精米 牛うで肉 にんにく 塩 こしょう 赤ワイン 米油 玉葱 にんじん じゃがいも マッシュルーム グリーンピース 鳥がらだし とりガラ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ 酒 みりん △小麦粉 ★バター 赤ワイン 塩 こしょう	はいが精米 五穀米 とりの コーン中華焼き とりささ身 にんにく しょうが こいくちしょうゆ 酒 みりん ごま油 米粉 コーンフレーク 米油 ひじきのごもく煮 ツナフレーク 干ひじき つきこんにやく にんじん あつあげ グリーンピース 米油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節	はいが精米 厚揚げの みそ炒め 豚モモ肉 たけのこ缶 にんじん あつあげ キャベツ 干し椎茸 糸こんにやく さんどまめ 米油 昆布だし 出汁昆布 赤みそ さとう こいくちしょうゆ 酒 みりん 白ごま ごま油 梅肉和え 糸かまいり 糸かまぼこ なす にんじん さんどまめ わかめ 梅干し こいくちしょうゆ 酒酢 みりん	はいが精米 もち米 むきぐり ごぼう しめじ 干し椎茸 にんじん うす揚げ 出汁昆布 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん むきえだまめ こまつなの たまごとじ こまつな はくさい ちりめんじゃこ ●たまご かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 酒 みりん かたくり粉 さつま汁 豚モモ肉 さつまいも だいこん にんじん ごぼう うす揚げ つきこんにやく とうふ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	△オリーブパン フィッシュ& チップス たら 塩 こしょう 白ワイン △小麦粉 ベーキングパウダー ビール(黒) ●たまご 米揚げ油 じゃがいも 米揚げ油 塩 レモン汁 ハムと大根の スープ ポークハム だいこん もやし にんじん 干し椎茸 とうふ 青ねぎ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん さとう かたくり粉
大学芋	たまごどうふと わかめのお吸い物	和風サラダ	フルーツサラダ	たまねぎの みそ汁			
さつまいも 米揚げ油 さとう 水あめ 水 黒ごま	●たまご かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 塩 みりん わかめ だいこん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩	糸かまぼこ キャベツ にんじん わかめ 白ごま こいくちしょうゆ 酒酢 みりん 米油 水 黒ごま	キャベツ みかん缶 りんご缶 レーズン ★エパミルク ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも 玉葱 とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ			
フルーツヨーグルト							
★ヨーグルト みかん缶 黄桃缶 りんご缶							
836Cal	876Cal	857Cal	895Cal	788Cal	839Cal	771Cal	798Cal

紫いもパン(原材料):
小麦粉 さとう ショートニング
脱脂粉乳 食塩 イースト
イーストフード さつま芋ダイス
紫いもパウダー

オリーブパン(原材料):
小麦粉 さとう ショートニング
脱脂粉乳 食塩 イースト
イーストフード オリーブ油

22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳	【牛乳】 ★牛乳 ハロウィンメニュー
ごはん はいが精米	ごはん はいが精米	あなごちらし はいが精米	お好み焼き △小麦粉 ベーキングパウダー ●たまご 塩 昆布だし 出汁昆布 ★牛乳 ながいも 豚モモ肉 米油 焼き竹輪 酒 キャベツ ニンジン △小麦粉 ●たまご 米揚げ油 トマトケチャップ 濃厚ソース ノンエッグマヨネーズ 粉かつお あおのり	ごはん はいが精米 高野豆腐の たまごとじ とりモモ肉 高野豆腐 じゃがいも 玉葱 にんじん たけのこ缶 干し椎茸 ●たまご さんどまめ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かたくり粉	全粒粉パン ポークチャップ 豚モモ肉 塩 こしょう 赤ワイン 米油 玉葱 にんじん マッシュルーム 米油 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース みりん かたくり粉 パセリ	マーボー丼 はいが精米 豚モモミンチ肉 にんにく しょうが 米油 とつふ 玉葱 なす 青ねぎ 鳥がらだし とりガラ 赤みそ 赤だしみそ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん 豆板醤 ごま油 かたくり粉	ほうれん草入り キーマカレー はいが精米 ほうれん草 牛ミンチ肉 豚モモミンチ肉 オリーブ油 にんにく しょうが 玉葱 にんじん 大豆水煮 赤ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう トマト缶 みそ トマトケチャップ みりん カレー粉
いわしの なんばんづけ いわし 米粉 かたくり粉 米揚げ油 玉葱 にんじん セロリー ピーマン 七味とうがらし 米油 こいくちしょうゆ 酒酢 さとう 酒	まつかぜ焼き とりミンチ しょうが 白ねぎ とうふ じゃがいも みそ うすくちしょうゆ さとう 酒 こいくちしょうゆ さとう みりん けし	五目煮 せん切りだいこん せんまい水煮 つきこんにやく にんじん うす揚げ 米油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん ●たまご 塩 さとう グリーンピース もみのり	ビーフンとチンゲ ン菜のスープ とりミンチ ビーフン たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 チンゲン菜 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん 鳥がらだし とりガラ かたくり粉	ごま酢和え キャベツ にんじん だいこん こまつな ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 酒酢 さとう 酒 ごま	チーズポテト じゃがいも 米揚げ油 塩 ★パルメザンチーズ	中華和え キャベツ チンゲン菜 ポークハム こいくちしょうゆ 酒酢 みりん 白ごま	ミネストローネ スープ 玉葱 にんじん じゃがいも キャベツ セロリー △マカロニ マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 赤ワイン みりん
どさんこ汁 豚モモ肉 だいこん にんじん 玉葱 じゃがいも わかめ とうふ ホールコーン 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ ★バター	はくさいの みそ汁 はくさい じゃがいも とうふ えのきだけ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	ほうれん草の ごま和え ほうれん草 はくさい ごま こいくちしょうゆ みりん さとう	みかん みかん	ジュリアンスープ 玉葱 にんじん だいこん ピーマン 鳥がらだし とりガラ うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう さとう かたくり粉	リンゴゼリー りんご缶 りんごジュース アガー 上白糖 水	かぼちゃプリン かぼちゃ ●たまご ★牛乳 ★生クリーム さとう シナモン	
789Ca	796Ca	744Ca	724Ca	822Ca	783Ca	825Ca	885Ca