

吹支内 第3-5号
令和元年8月28日
大阪府立吹田支援学校

9月の こんだて

表: 9/2~9/18
裏: 9/19~9/30まで記載しています。

あさゆう かぜ あき けはい
朝夕の風は秋の気配がしますが、

にっちゆう あつ のこ
日中はまだまだ暑さが残っています。

しょくちゆうどくきん ちゆうい ひつよう
食中毒菌にもまだまだ注意が必要です。

しんせん しょくざい こうにゆう れいぞう れいどうほぞん
新鮮な食材を購入し、冷蔵、冷凍保存。

ちようり かい てあら
調理の際にはしっかりと手洗いをし、

しつぱ ちようり きぐ えいせい はいりよ
食器や調理器具の衛生にも配慮を。

かねつちようり しゆうぶん ひ とおし
加熱調理するものは十分に火を通し

できあがったらすぐに食べましょう。

※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。
乳製品は★魚卵は■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。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)
[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳
チリコンカンライス	オリーブパン	ごはん	黒糖パン	チキンライス	ごはん
はいが精米 むぎ 牛ミンチ肉 豚モモミンチ肉 オリーブ油 にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム 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 こいくちしょうゆ みりん チリパウダー パセリ コーンスターチ	△オリーブパン さばのプロバンス風 さば 塩 こしょう 白ワイン 米粉 かたくり粉 米揚げ油 玉葱 にんじん しめじ ピーマン パプリカ黄 にんにく オリーブ油 鳥がらだし とりガラ 白ワイン 塩 こしょう トマト トマト缶 こいくちしょうゆ	はいが精米 せんぎ だいこん 千切り大根の 卵焼き せん切りだいこん にんじん しょうが ちりめんじゃこ さとう うすくちしょうゆ 酒 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 ●たまご かたくり粉 青ねぎ ゴーヤのみそ炒め にがうり たけのこ缶 ツナフレーク みそ さとう 米油	こくとう 黒糖パン なすミートグラタン なす 牛ミンチ肉 豚モモミンチ肉 玉葱 にんじん にんにく しょうが マッシュルーム 米油 塩 こしょう 赤ワイン トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース こいくちしょうゆ 酒 みりん 米粉 ★バター ★シュレッドチーズ 野菜スープ とりむね肉 玉葱 にんじん じゃがいも キャベツ セロリー パセリ ホールコーン 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	はいが精米 うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 鶏ガラスープ缶 とりモモ肉 玉葱 にんじん 生しいたけ グリーンピース 米油 塩 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 ★バター コーンクリーム スープ ベーコン じゃがいも 玉葱 にんじん コーンクリーム缶 干し椎茸 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 ゆで枝豆 えだまめ 塩	はいが精米 じゃがいもの そばろ煮 とりミンチ 米油 じゃがいも 玉葱 あつあげ にんじん 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 ブロッコリーの おかか和え ブロッコリー こいくちしょうゆ みりん 花かつお やさいゼリー 国産やさいゼリー
823kcal	910kcal	732kcal	781kcal	852kcal	804kcal