



吹支内 第3-6号
平成 29年 9月 26日
大阪府立吹田支援学校

10月の こんだて

表: 10/2~10/19
裏: 10/20~10/31 まで記載しています。



みのあき しょくよく あき ねんじゅういちばん
実りの秋、食欲の秋です。1年中で一番

たものおいしいきせつ こどものころから
食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から

たものしゅんし しゅんめぐ あじ
食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは

ゆた かんせい みかくけいせい たいせつ
豊かな感性や味覚形成にとっても大切です。

まいにち しょくたく しゅんしょくざい と い わだい
毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も

ゆた たの じかん す
豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

きゅうしょく あきざけ くり
給食でもさんま・秋鮭・栗・きのこ・

ぶどう・さつまいもなどが登場してきます。

おいしいあき ながて こくふく よ きかい
おいしい秋は苦手を克服する良い機会です。

でも、た べすぎにはちゅうい ひつよう
でも、食べすぎには注意が必要です。

た ぶん からだ うご
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。

※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。

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	10(火) 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
栗ごはん	ごはん	きのこごはん	ごはん	ちゃんぽんめん	ごはん
はいが精米 もち米 むき栗(国産) 塩	はいが精米 厚揚げのみそ炒め	はいが精米 出汁昆布 とりモモ肉 ごぼう 干し椎茸 しめじ まいたけ にんじん うす揚げ うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん 塩 グリーンピース	はいが精米 筑前煮	△中華めん(冷) 豚モモ肉 ◆切りイカ 酒 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
さけのてり焼き	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	つきみむ 月見蒸し	ちくぜんに 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 みりん	●たまご ほうれんそう うすくちしょうゆ 酒 みりん	とりの 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 B① 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
きくなのおひたし	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	つきみむ 月見蒸し	●たまご ほうれんそう うすくちしょうゆ 酒 みりん	こまつな 小松菜とあげの 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 みりん
エリンギのみそ汁	ばいにくあ 梅肉和え	こじる いもの子汁	ちやむ 茶わん蒸し	だいがく 大学いも	たまごどうふ 卵豆腐とわかめ のおすいもの
エリンギ だいこん あつあげ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	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	牛肉 さといも だいこん にんじん 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 うすくちしょうゆ 塩 酒 みりん	◎むきえび とりささ身 塩 酒 糸かまぼこ 生しいたけ ぎんなん缶 みつば ●たまご かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 酒 みりん うすくちしょうゆ	さつまいも 米揚げ油 A① 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
		みたらし団子	あじつ 味付けのり	フルーツヨーグルト	
		白玉団子(原材料): 上新粉 加工でんぶん 水	白玉だんご 上白糖 うすくちしょうゆ 水 くずでん粉	ヨーグルト みかん缶 黄桃缶 りんご缶	
730kcal	851kcal	802kcal	847kcal	830kcal	860kcal

全国の和食給食