



吹支内第3-5号
令和7年9月1日
大阪府立吹田支援学校

9月の こんだて

表上: 9/3~9/10 表下: 9/11~9/19
裏上: 9/22~9/30 まで記載しています。

いよいよ^{がっつき}2学期^{はじ}が始まりました。

まだ^{あつ}暑い日が続きますが、^{すこ}少しずつ^{あき}秋の^{けはい}気配^{かん}を感じる

^{きせつ}季節^つになってきました。さつまいもやきのこなど、

^{あき}秋らしい^た食べ物^{もの}を^{こんだて}献立^いに入れています。

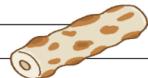
^{すこ}少し^{はや}早いですが、30日にはお月見^{つきみ}献立^{こんだて}を入れています。

※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。

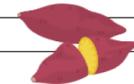
※乳製品は★のマークをつけています。

※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。

9/3(水)	9/4(木)	9/5(金)	9/8(月)	9/9(火)	9/10(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
【チキンカレー】	【ひじきの混ぜごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【鶏丼】
金賞健康米 鶏もも肉 米油 にんにく 玉葱 じゃがいも にんじん S&Bカレーフレーク (アレルギーフリー) ハウスカレーフレーク (アレルギーフリー) チキンコンソメ ウスターソース トマトピューレ こいくちしょうゆ 濃厚ソース 赤ワイン	金賞健康米 干ひじき かつお昆布だし だし昆布 白ごま こいくちしょうゆ さとう みりん 花かつお 【ちくわの塩天ぷら】 焼きちくわ 塩 米粉 米揚げ油	金賞健康米 【野菜と豚のごま炒め煮】 豚もも肉 米油 だいこん はくさい にんじん あつあげ エリンギ かつお昆布だし だし昆布 削り節 さとう うすくちしょうゆ 料理酒 白ごま ごま油 【小松菜の煮びたし】 こまつな ちりめんじゃこ キャベツ うす揚げ かつお昆布だし 料理酒 うすくちしょうゆ みりん 【ソフトクリームヨーグルト】 ★ソフトクリームヨーグルト	金賞健康米 【タンドリーチキン (乳なし)】 鶏もも肉 トマトケチャップ 濃厚ソース こいくちしょうゆ カレー粉 オイスターソース にんにく はちみつ ナツメグ(粉) 【ベーコンと白菜のスープ煮】 ベーコン 玉葱 にんじん じゃがいも はくさい セロリ パセリ 中華スープの素 うすくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 こしょう さとう かたくり粉	金賞健康米 【じぶ煮】 鶏もも肉 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 だし昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 料理酒 みりん かたくり粉 【大学芋】 さつまいも 米揚げ油 上白糖 こいくちしょうゆ みりん 黒ごま	金賞健康米 鶏もも肉 鶏むね肉 (皮付き) にんじん キャベツ 玉葱 米油 さとう こいくちしょうゆ みりん 白ごま ごま油 【わかめスープ】 だいこん とうふ こまつな にんじん わかめ とりがらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 料理酒 みりん かたくり粉
721kcal	733kcal	775kcal	767kcal	813kcal	689kcal



ソフトクリームヨーグルト：加糖練乳 脱脂粉乳
砂糖・異性化液糖 クリーム 砂糖
インマルトオリゴ糖シロップ 難消化性デキストリン (食物繊維) 全粉乳 増粘多糖類
ミルクカルシウム 香料 乳たんぱく質濃縮物
寒天 水



9/11(木)	9/12(金)	9/16(火)	9/17(水)	9/18(木)	9/19(金)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【飲むヨーグルト】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★アシドミルクPULS	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【ビビンバ(豚)】	【ごはん】	【かやくごはん】
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	金賞健康米
【焼肉風】	【ふりかけ(のりかつお)】	【鶏肉の唐揚げ】	豚もも肉 はくさい(キムチ漬)	【麻婆豆腐】	だし昆布 たけのこ(水煮) 干し椎茸 にんじん 鶏むね肉(皮付き) うす揚げ つきこんにやく うすくちしょうゆ さとう 料理酒 みりん 塩 グリーンピース(冷凍)
豚もも肉 にんじん もやし 玉葱 白ねぎ キャベツ にんにく 料理酒 みりん さとう こいくちしょうゆ ごま油 塩 こしょう	やさしいふりかけ(のりかつお) 【かぼちゃのそぼろ煮】 鶏ミンチ肉 米油 かぼちゃ 玉葱 あつあげ にんじん さんどまめ(冷凍) かつお昆布だし だし昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 料理酒 みりん かたくり粉	鶏もも肉 にんにく しょうが こいくちしょうゆ 塩 料理酒 ごま油 かたくり粉 米揚げ油 【おおさかしろなのみそ汁】 おおさかしろな 玉葱 にんじん えのきたけ あつあげ かつお昆布だし だし昆布 削り節 みそ	にんじん 豆もやし ほうれんそう 米油 にんにく こいくちしょうゆ さとう 料理酒 赤みそ トウバンジャン 白ごま ごま油 【ビーフンとチンゲン菜のスープ】 ベーコン ビーフン にんじん チンゲン菜 塩 こしょう うすくちしょうゆ 料理酒 みりん とりがらだし とりガラ かたくり粉	豚ミンチ肉 にんにく しょうが 米油 とうふ(冷凍) 玉葱 なす 青ねぎ チキンコンソメ 赤みそ 赤だしみそ こいくちしょうゆ さとう 料理酒 みりん トウバンジャン ごま油 かたくり粉 【ブロッコリーサラダ】 ブロッコリー にんじん 玉葱 ホールコーン(冷凍) 醸造酢 塩 こしょう さとう 米油	【かわりきんぴら】 豚もも肉 焼きちくわ ごぼう にんじん ピーマン 糸こんにやく みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 料理酒 ごま油 だし昆布 削り節 【野菜のすまし汁】 だいこん 玉葱 わかめ 青ねぎ かつお昆布だし だし昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 料理酒 【スイートポテト】 お芋屋さんのスイートポテト
【ポテトサラダ】	【じゃこ豆】				
じゃがいも ポークハム にんじん さんどまめ(冷凍) 塩 こしょう 醸造酢 さとう ノンエッグマヨネーズ	大豆(水煮) 米揚げ油 ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ さとう みりん 白ごま				
					
721kcal	771kcal	777kcal	727kcal	724kcal	730kcal

早寝・早起き

朝ごはん No.4



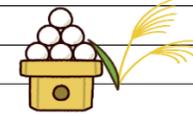
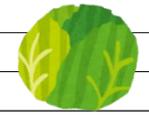
問題

朝型の人、夜型の人より、
勉強やスポーツに集中できる。
○か×か。

こたえ:○

睡眠と、学力・体力・運動能力には
深い関係があります。
睡眠によって、記憶の整理・定着、
体の修復などが行われます。
そのため、睡眠時間を削って、
勉強や運動をすることは逆効果
です。早起きして、朝ごはんを
しっかり食べましょう!

9/22(月)	9/24(水)	9/25(木)	9/26(金)	9/29(月)	9/30(火)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【りんごジュース】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	りんごジュース
【ごはん】	【厚揚げそぼろ丼】	【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【さつまいもごはん】
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	金賞健康米
【あつあげのみそ炒め】	豚ミンチ肉 鶏ミンチ肉	【魚のマヨカレー焼き】	【すき焼き風コロケ】	【ポークビーンズ(バターなし)】	もち米 さつまいも 塩
豚もも肉 たけのこ(水煮) にんじん あつあげ キャベツ 糸こんにゃく さんどまめ(冷凍) 米油 だし昆布 赤みそ さとう こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 白ごま ごま油	玉葱 しめじ アスパラガス 厚揚げ しょうが にんにく 料理酒 こいくちしょうゆ オイスターソース 中華スープの素 さとう 塩 こしょう トウバンジャン ごま油	たら 塩 こしょう にんにく ノンエッグマヨネーズ カレー粉 発芽玄米フレーク	牛ミンチ肉 豚ミンチ肉 玉葱 じゃがいも さとう こいくちしょうゆ みりん 米粉 発芽玄米フレーク 米揚げ油	豚もも肉 にんにく じゃがいも 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮缶詰) 大豆(水煮) 米油 コーンスターチ 赤ワイン チキンコンソメ 塩 こしょう トマト缶詰(ダイス) トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ ウスターソース みりん パセリ	【さばのしょうが焼き】 さば みりん 料理酒 こいくちしょうゆ しょうが
【ほうれん草の白和え】	【大根サラダ】	【ミネストローネ(マカロニなし)】	【キャベツのみそ汁】	【海藻サラダ】	【お月見ゼリー】
ほうれん草 にんじん 干し椎茸 かつお昆布だし こいくちしょうゆ さとう 料理酒 とうふ 白みそ みりん 白ごま	だいこん ツナフレーク さんどまめ(冷凍) 醸造酢 さとう 塩 米油	ベーコン 玉葱 にんじん じゃがいも キャベツ セロリ マッシュルーム(水煮缶詰) トマトピューレ とりがらだし とりガラ 塩 こしょう こいくちしょうゆ 赤ワイン みりん	キャベツ にんじん 玉葱 とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし だし昆布 削り節 みそ	鶏ささみ肉 わかめ 干ひじき キャベツ にんじん きゅうり うすくちしょうゆ 醸造酢 ごま油 さとう	まんまる月ゼリー
777kcal	733kcal	718kcal	774kcal	745kcal	841kcal



まんまる月ゼリー：砂糖 水あめ 粉あめ
食物繊維(イヌリン) 青りんご濃縮果汁
レモン濃縮果汁 ドロマイト(炭酸カルシウム
マグネシウム含有物) ゲル化剤(増粘多糖類)
クエン酸(Na) 香料 着色料(カロチン) 水