



10月の こんだて

表上: 10/1～10/7 表下:10/8～10/16
裏上:10/17～10/24 裏下:10/27～10/31 まで記載しています。

みのあき、しよくよくあき
実りの秋、食欲の秋がやってきました。

しゆん た もの しよくがい もつと よ じようたい
旬の食べ物は食材が最も良い状態なので、

あじ えいようか ひじょう たか わたし からだ
味はもちろん栄養価も非常に高く、私たちの身体が

じ き ひつよう えいようそ おお ふく
その時期に必要な栄養素を多く含んでいます。

きゆうしよく あき しよくがい とうじよう
給食にも秋の食材がたくさん登場しますよ～！

※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。

吹支内第3-6号
令和7年9月26日
大阪府立吹田支援学校

10月1日(水)		10月2日(木)		10月3日(金)		10月6日(月)		10月7日(火)	
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【豚丼】		【ごはん】		【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	
豚もも肉		【厚揚げそぼろ煮】		【カレーなべ風煮】		【厚揚げと豚肉の味噌炒め】		【ハニージンジャーチキンステーキ】	
にんじん									
キャベツ		豚ミンチ肉		鶏もも肉		豚もも肉		鶏もも肉	
玉葱		鶏ミンチ肉		豚もも肉		しょうが		塩	
米油		玉葱		キャベツ		あつあげ		こしょう	
さとう		しめじ		白ねぎ		ピーマン		米粉	
こいくちしょうゆ		アスパラガス		こまつな		キャベツ		しょうが	
みりん		あつあげ		にんじん		にんじん		玉葱	
白ごま		しょうが		しめじ		干し椎茸		さとう	
【とうふとわかめのサラダ】		にんにく		ブロッコリー		米油		こいくちしょうゆ	
とうふ わかめ にんじん さんどまめ(冷凍) ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 醸造酢 みりん さとう 米油 白ごま		料理酒		かつお昆布だし		七味とうがらし		はちみつ	
		こいくちしょうゆ		だし昆布		みそ		料理酒	
		オイスターソース		S&Bカレーフレーク(アレルギーフリー)		こいくちしょうゆ		みりん	
		中華スープの素		こいくちしょうゆ		料理酒		かたくり粉	
		さとう		ウスターソース		さとう		【ジュリアンスープ】	
		塩		みりん		中華スープの素			
		こしょう		【ごぼうのあまから揚げ】		【ささみときゅうりの梅肉和え】 <td colspan="2">玉葱</td>		玉葱	
		トウバンジャン		ごぼう 米粉 米油 こいくちしょうゆ さとう みりん 白ごま		鶏ささみ肉		ベーコン	
		ごま油				きゅうり		にんじん	
		【焼きさつまいもの甘蜜かけ】				わかめ		だいこん	
さつまいも さとう 塩 こいくちしょうゆ		白ごま				ピーマン			
		梅干し				とりがらだし			
		みりん				とりガラ			
		さとう				うすくちしょうゆ			
		こいくちしょうゆ				料理酒			
						みりん			
						塩			
				こしょう					
				さとう					
				かたくり粉					

10月8日(水)		10月9日(木)		10月10日(金)		10月14日(火)		10月15日(水)		10月16日(木)			
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【飲むヨーグルト】		【牛乳】			
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★コアコアのむヨーグルト		★牛乳			
【ポークカレー】		【 ^{まめ} 豆ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【チリコンカンライス】		【ごはん】			
金賞健康米 豚もも肉 米油 にんにく 玉葱 じゃがいも カレー粉 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	金賞健康米 グリーンピース（冷凍） 塩	金賞健康米	【ポークチャップ】	金賞健康米	【鶏肉の中華風焼き】	金賞健康米	牛ミンチ肉 豚ミンチ肉 オリーブ油 にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム（水煮缶詰） 大豆（水煮） 赤ワイン 中華スープの素 塩 こしょう トマト缶詰（ダイス） 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	金賞健康米	【酢豚】	豚もも肉 にんじん 玉葱 たけのこ（水煮） ピーマン エリンギ 中華スープの素 こいくちしょうゆ さとう 醸造酢 トマトケチャップ かたくり粉		
	豚もも肉		【ささみカツ】									豚もも肉	鶏ささみ肉
	米油											玉葱	
	にんにく	ポテトとお米のささみカツ 米揚げ油	にんじん	しょうが									
	玉葱		しめじ	こいくちしょうゆ									
	じゃがいも	【かぼちゃのみそ汁 ^{しる} 】	米油	料理酒									
	カレー粉		赤ワイン	みりん									
	にんじん	かぼちゃ あつあげ 玉葱 わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 削り節 だし昆布 みそ	トマトケチャップ	ごま油									
	S&Bカレーフレーク（アレルギーフリー）		ウスターソース	米粉									
	ハウスカレーフレーク（アレルギーフリー）		みりん	発芽玄米フレーク									
	チキンコンソメ		かたくり粉	米油									
	ウスターソース		パセリ	【ごぼうのチャプチェ】									
	トマトピューレ		【ツナポテトサラダ】		緑豆はるさめ								
	こいくちしょうゆ			鶏ミンチ肉									
	濃厚ソース			ごぼう									
	赤ワイン			玉葱									
【青菜とコーンのサラダ】	キャベツ		じゃがいも	ツナフレーク	にんじん	にんじん	にら	【ポトフ】	ウィンナー				
	ほうれんそう	キャベツ	にんじん	さんどまめ（冷凍）	にんじん	干し椎茸	玉葱						
	ホールコーン（冷凍）	ツナフレーク	さんどまめ（冷凍）	塩	にんにく	しょうが							
	塩	にんじん	塩	こしょう	しょうが	さとう							
	こしょう	さんどまめ（冷凍）	こしょう	醸造酢	さとう	うすくちしょうゆ							
	ノンエッグマヨネーズ	塩	醸造酢	さとう	こいくちしょうゆ	オイスターソース							
		こしょう	さとう	ノンエッグマヨネーズ	料理酒	みりん							
		ノンエッグマヨネーズ	さとう		ごま油	白ごま							
			ノンエッグマヨネーズ										

10月17日(金)		10月20日(月)		10月21日(火)		10月22日(水)		10月23日(木)		10月24日(金)			
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】		ぎゅうにゅう 【牛乳】			
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳			
【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		ちゅうかどん 【中華丼】		あき かお 【秋の香りごはん】		【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		金賞健康米			
かな ねぎ や 【魚の葱だれ焼き】		に 【だいこんのそぼろ煮】		なんぼん 【チキン南蛮】		金賞健康米 豚もも肉 焼きちくわ ◆いか短冊 はくさい 玉葱 たけのこ（水煮） にんじん 干し椎茸 チンゲン菜 しょうが 米油 こしょう 中華スープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 さとう オイスターソース ごま油 かたくり粉		金賞健康米		て 【手ごねハンバーグ（豚・鶏）】			
さわら		鶏ミンチ肉		鶏もも肉				干し椎茸		豚ミンチ肉			
塩		しょうが		こしょう				まいたけ		鶏ミンチ肉			
米油		米油		かたくり粉				にんじん		玉葱			
白ねぎ		だいこん		米揚げ油				くり		さとう			
こいくちしょうゆ		さといも		さとう				うす揚げ		とうふ			
醸造酢		あつあげ		こいくちしょうゆ				うすくちしょうゆ		じゃがいも			
さとう		にんじん		醸造酢				さとう		塩			
しょうが		さんどまめ（冷凍）		【エッグケア（卵不使用マヨネーズ）】				料理酒		こしょう			
ごま油		かつお昆布だし						みりん		ナツメグ(粉)			
だし昆布		削り節		エッグケア（卵不使用マヨネーズ）		【鶏じゃが】		【ハンバーグソース】		【春雨サラダ】			
【けんちん汁】		うすくちしょうゆ		【青菜のみそ汁】								赤ワイン	
鶏むね肉（皮付き） だいこん にんじん ごぼう さといも つきこんにゃく とうふ 青ねぎ 米油 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 みりん		こいくちしょうゆ		こまつな		【春雨サラダ】		鶏もも肉		トマトケチャップ			
		さとう		はくさい				鶏むね肉（皮付き）		濃厚ソース			
		料理酒		とうふ		塩		米油		こいくちしょうゆ			
		みりん		にんじん		料理酒		糸こんにゃく		さとう			
		かたくり粉		かつお昆布だし		さとう		じゃがいも		【コンソメスープ】			
		【鶏肉のしょうがやき】		だし昆布		オイスターソース		玉葱					
		鶏もも肉 しょうが 料理酒 こいくちしょうゆ さとう みりん		削り節		かたくり粉		ごま油		にんじん		じゃがいも	
				みそ		かつお昆布だし		かたくり粉		さんどまめ（冷凍）		にんじん	
						だし昆布				かつお昆布だし		玉葱	
						削り節				だし昆布		ベーコン	
										削り節		ホールコーン（冷凍）	
										うすくちしょうゆ		パセリ	
										こいくちしょうゆ		チキンコンソメ	
										さとう		塩	
										料理酒		こしょう	
										みりん			
										だいこん 【大根じゃこサラダ】			
										だいこん			
										にんじん			
										キャベツ			
								ちりめんじゃこ					
								醸造酢					
								さとう					
								こいくちしょうゆ					
						ごま油							
706kcal		775kcal		819kcal		667kcal		710kcal		720kcal			

10月27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)	
【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		【野菜ジュース】 やさい	
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		きになる野菜 白ぶどう & ほうれん草	
【ごはん】		【ごはん】		【マーボー丼】 どん		【赤飯】 せきはん		【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	
【ふりかけ(しそこんぶ)】		【ホイコーロー】		豚ミンチ肉		もち米		【かぼちゃシチュー】	
やさしいふりかけ(しそこんぶ)		豚もも肉 塩 こしょう トウバンジャン キャベツ ピーマン たけのこ (水煮) にんじん 米油 オイスターソース 赤みそ 料理酒 さとう ごま油	鶏ミンチ肉		あずき		鶏もも肉		鶏むね肉 (皮付き)
【鶏肉のすき焼き風煮】 とりにく や ふう に			にんにく		塩		かぼちゃ		にんじん
鶏もも肉			しょうが		黒ごま		玉葱		ブロッコリー
鶏むね肉 (皮付き)			米油		【魚のごまマヨネーズ焼き】 さかな や		さわら		米油
はくさい			とうふ (冷凍)		料理酒		ノンエッグマヨネーズ		チキンコンソメ
にんじん			玉葱		みそ		白ごま		白ワイン
青ねぎ			なす		【鶏肉のすまし汁】 とりにく じゅ		鶏むね肉 (皮付き)		【カントリーサラダ】
玉葱			青ねぎ		赤みそ		にんじん		きゅうり
糸こんにゃく			赤だしみそ		チキンコンソメ		玉葱		キャベツ
干し椎茸			こいくちしょうゆ		さとう		うす揚げ		だいこん
焼き豆腐			料理酒		みりん		えのきたけ		にんじん
さとう			さとう		トウバンジャン		青ねぎ		醸造酢
こいくちしょうゆ			ごま油		ごま油		かつお昆布だし		レモン汁
うすくちしょうゆ					かたくり粉		だし昆布		こしょう
みりん				【小松菜ともやしのツナナムル】 こまつな		削り節		塩	
料理酒		鶏ミンチ肉		こまつな		うすくちしょうゆ		さとう	
かつお昆布だし		緑豆はるさめ		もやし		みりん		米油	
だし昆布		ほうれんそう		にんじん					
【にんじんレモン風味】 ふうみ		とうふ		ツナフレーク					
鶏ささみ肉		にんじん		こいくちしょうゆ					
にんじん		干し椎茸		さとう					
玉葱		はくさい		みりん					
さんどまめ (冷凍)		塩		ごま油					
米油		こしょう		白ごま					
塩		うすくちしょうゆ							
こしょう		料理酒							
レモン汁		みりん							
醸造酢		とりがらだし							
さとう		とりガラ							
		かたくり粉							
714kcal		721kcal		767kcal		740kcal		705kcal	

た もの 食べ物クイズ



あき た もの
秋においしい食べ物「くり」のクイズです。

問題：「くり」はどちらの仲間でしょう？

① やさい 野菜 ② くだもの 果物



くだもの
こたえ：②果物

栗は、^{くり}9～^{がつ}10月においしい、^き木に^{みの}実る
^{くだもの}果物です。栗には^{くり}糖質や^{とうしつ}カリウム、^{ようさん}葉酸
 などが^{はい}入っていて、^{えいようか}栄養価の^{たか}高い^た食^{もの}べ物
 です。

「^{たんばくり}丹波栗」などの^{しゅるい}種類が有名ですが、なか
には「^{しゅるい}ぽろたん」という種類もあるそう
ですよ。かわいいですね。