令和６年度　10月献立表

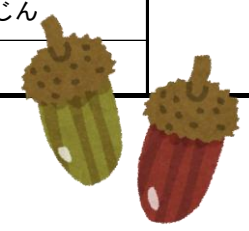
聴高発第145号

令和6年9月26日

大阪府立だいせん聴覚高等支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1 火	和風きのこピラフ	○	牛肉	水稲穀粒(はいが精米), バター, なたね油	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, まいたけ, えのきたけ, マッシュルーム	830 kcal
	ペペロンチキン		鶏肉	オリーブ油	にんにく, とうがらし, ブロッコリー	33.4 g
	野菜スープ				キャベツ, トマト, にんじん, 玉葱	39.1 g
2 水	麦ごはん	○		水稲穀粒(はいが精米), 押麦		870 kcal
	さばの竜田揚げ		まさば	かたくり粉, なたね油	土しょうが, にんにく	36.8 g
	おから炒り煮		おから, 干ひじき	つきこん, なたね油, 三温糖	きくらげ, にんじん, 干し椎茸, 葉ねぎ	31.3 g
	豚汁		豚肉, 油揚げ, みそ	ごま油, さつまいも	にんじん, はくさい, ぶなしめじ, 玉葱, ごぼう, 白ねぎ, とうがらし	
3 木	ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米)		751 kcal
	豚肉の生姜炒め		豚肉	三温糖, はちみつ	玉葱, 青ピーマン, にんじん, 土しょうが	32.3 g
	ひじきとツナのサラダ		干ひじき, まぐろ缶詰	マヨネーズ	きゅうり, にんじん, とうもろこし, えだまめ	26.4 g
	わかめのみそ汁		わかめ, みそ, いりこだし	じゃがいも	えのきたけ	
4 金	ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米)		862 kcal
	肉どうふ(豚肉)		焼き豆腐, 豚肉	しらたき, 焼きふ, 三温糖	白ねぎ, 玉葱	45.4 g
	ゆずサラダ		しらす干し	ごま油, なたね油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, ゆず果汁	33.4 g
	もやしのみそ汁		油揚げ, みそ, いりこだし		りょくとうもやし, にら, だいこん	
9 水	黒ごまパン	○		黒ごまパン		705 kcal
	たらのトマトソース焼き		まだら	三温糖	玉葱, にんにく, パセリ	35.3 g
	マカロニサラダ		ロースハム, ヨーグルト	ﾏｶﾛﾆ, マヨネーズ	きゅうり, にんじん	24.2 g
	かぶとごぼうのスープ		ベーコン		キャベツ, かぶ根, 玉葱, ごぼう	
10 木	ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米)		833 kcal
	豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞきのこソース		豚ひき肉, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, 干ひじき, 卵	パン粉, 有塩バター, かたくり粉	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, まいたけ, エリンギ	35.9 g
	れんこんきんぴら		豚肉	つきこん, なたね油, 三温糖	れんこん, にんじん	28.8 g
	大根のみそ汁		わかめ, 油揚げ, みそ, いりこだし		だいこん	
11 金	牛すじカレー	○	牛すじ	水稲穀粒(はいが精米), じゃがいも, なたね油	玉葱, にんじん, にんにく, 土しょうが	766 kcal
	小松菜とツナのマスタード和え		まぐろ缶詰	ごま	こまつな, にんじん	33.4 g
						23.3 g
15 火	わかめご飯	○	わかめ	水稲穀粒(精白米)		829 kcal
	鶏肉と里芋のから揚げ		鶏肉, 赤みそ	さといも, ごま油, かたくり粉, 薄力粉, なたね油	土しょうが	33.4 g
	ごまたっぷりサラダ		ロースハム	ごま, ごまドレッシング	こまつな, りょくとうもやし, とうもろこし, にんじん	32.1 g
	きのこのみそ汁		タケヤみそ		ぶなしめじ, まいたけ, にんじん, はくさい	
16 水	ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米)		719 kcal
	鮭のホイル焼き		さけ	バター	玉葱, エリンギ, ぶなしめじ, えのきたけ	39.0 g
	筑前煮		鶏肉	板こんにゃく, ごま油	ごぼう, にんじん, れんこん, だいこん, 干し椎茸	23.5 g
	ピリ辛みそ汁		厚揚げ, みそ, いりこだし		りょくとうもやし, にら, 切干しだいこん	
17 木	ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米)		747 kcal
	鶏の塩焼き		鶏肉			34.6 g
	切干大根の煮物		油揚げ	三温糖	切干しだいこん, にんじん, 干し椎茸	24.5 g
	さつまいものみそ汁		みそ, いりこだし	さつまいも	玉葱, はくさい, 葉ねぎ	
18 金	ご飯	○		水稲穀粒(はいが精米)		707 kcal
	豚肉のプルコギ		豚肉	三温糖, ごま油	土しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, 赤パプリカ, 青ピーマン	26.1 g
	ほうれんそうのナムル			ごま, ごま油, なたね油	ほうれんそう, にんじん, りょくとうもやし	27.5 g
	わかめスープ		わかめ	ごま油	えのきたけ, 白ねぎ	
19 土	中華丼		豚肉, うずら卵	水稲穀粒(はいが精米), ごま油, 三温糖, かたくり粉	にんじん, はくさい, 玉葱, たけのこ, こまつな, 干し椎茸, 土しょうが	800 kcal
	手作り揚げぎょうざ		豚ひき肉	ぎょうざの皮, ごま油, なたね油	はくさい, にら, にんにく, 土しょうが	35.1 g
	卵スープ		たまご	かたくり粉	葉ねぎ, 生しいたけ	23.5 g
	プレーンジョア		ジョア			

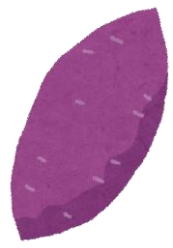
22 火	ご飯			水稲穀粒(はいが精米)		777 kcal
	回鍋肉	○	豚肉	なたね油,かたくり粉	キャベツ,白ねぎ,青ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ,にんじん,土しょうが,にんにく	27.6 g
	涼拌三絲		ロースハム	緑豆はるさめ,三温糖,ごま油,ごま	にんじん,きゅうり	28.9 g
	チンゲン菜のスープ				だいこん,えのきたけ,チンゲンツァイ	
23 水	ご飯			水稲穀粒(はいが精米)		759 kcal
	豆腐ナゲット	○	木綿豆腐,鶏ひき肉,卵,まぐろ缶詰	ごま,かたくり粉,なたね油	青じそ,玉葱	34.5 g
	小松菜の煮浸し		油揚げ	三温糖	こまつな,にんじん	28.6 g
	白菜のみそ汁		いりこだし,みそ		はくさい,ぶなしめじ,玉葱	
24 木	ご飯			水稲穀粒(はいが精米)		710 kcal
	めばるの煮付け	○	めばる	三温糖	土しょうが	37.1 g
	ごま酢和え		ロースハム	ごま,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,こまつな	15.2 g
	かぼちゃのみそ汁		木綿豆腐,いりこだし,みそ		かぼちゃ,玉葱,ぶなしめじ	
25 金	きつねうどん		豚肉,油揚げ	うどん,三温糖	こまつな,にんじん,白ねぎ	653 kcal
	大学いも	○		さつまいも,なたね油,三温糖,ごま		24.7 g
	野菜のおかか和え		かつお節		キャベツ,きゅうり,にんじん	24.7 g
26 土	ハヤシライス		豚肉	水稲穀粒(はいが精米),なたね油	トマト缶詰,玉葱,にんじん,にんにく,マッシュルーム,ぶなしめじ	905 kcal
	キャベツとツナのサラダ	○	まぐろ缶詰	三温糖,なたね油	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,レモン果汁	26.1 g
	ピーチゼリー					36.9 g
29 火	ご飯			水稲穀粒(はいが精米)		698 kcal
	鶏肉と里芋の味噌煮	○	鶏肉,みそ	さといも,板こんにゃく,三温糖	いんげん	30.1 g
	春菊のおひたし		かつお節		しゅんぎく,はくさい,にんじん	22.6 g
	沢煮わん		豚肉,こんぶ,かつお節		ごぼう,にんじん,えのきたけ,葉ねぎ,はくさい,たけのこ	
30 水	ご飯			水稲穀粒(はいが精米)		728 kcal
	赤魚の中華あんかけ	○	あかうお	かたくり粉,薄力粉,なたね油,三温糖	玉葱,にんじん,青ピーマン,赤パプリカ	31.1 g
	もやしの中華和え			ごま油	りょくとうもやし,にんじん,きゅうり	19.4 g
	豆腐のスープ		木綿豆腐		だいこん,干し椎茸,こまつな	
31 木	おさつパン			おさつパン		958 kcal
	鶏のハニーマスタード焼き		鶏肉	かたくり粉,マヨネーズ,はちみつ		37.8 g
	かぼちゃのサラダ		ロースハム	マヨネーズ	かぼちゃ,玉葱,えだまめ	38.5 g
	ミルクスープ		ミックスビーンズ,ベーコン,牛乳	バター,薄力粉	玉葱,キャベツ,ぶなしめじ,にんじん	
	アシドミルク		アシドミルク			



10月の給食目標

旬の食べ物を食べよう！

旬の食べ物を食べると、良いことがたくさんあります。
①値段が安く新鮮
②栄養がその他の時期に比べて豊富
③旬のものは甘み・旨味が強い



最近ではスーパーで1年中見かける野菜が増えましたが、旬のものを食べると良いことがたくさんあります。給食でよくでてくるなぁ、、と思う野菜は旬な食べ物です。食べて感じて、季節を楽しみましょう！