

こんだてひょう
令和 8 年度 10 月献立表

大阪府立堺聴覚支援学校

日	献立名 こんだてめい	牛乳	赤の仲間 あか なかま 血や肉になる ち にく	黄の仲間 き なかま 熱や力の元になる ねつ ちから もと	緑の仲間 みどり なかま 体の調子を整える からだ ちょうし ととの	エネルギー (kcal)
1 木	コッペパン	○		パン 🍞		728
	秋のシチュー あき		とりにく 🍖 パーコン	さつまいも 🍠 バター こむぎこ	にんじん 🥕 たまねぎ しめじ	
	ツナサラダ		ツナみずじょうず 🐟	マヨネーズ	にんじん 🥕 キャベツ とうもろこし 🍷	
2 金	ポークカレー	○	ぶたにく 🐷	せいはくまい 🍲 ジャがいも	にんじん 🥕 たまねぎ にんにく 🧄 しょうが	804
	春雨サラダ はるさめ		ハム	はるさめ	にんじん 🥕 もやし キャベツ	
5 月	親子どんぶり おやこ	○	とりにく 🍖 かまぼこ たまご 🍳	せいはくまい 🍲	にんじん 🥕 たまねぎ ねぎ	774
	おかか和え あ		あぶらあげ		にんじん 🥕 キャベツ	
	すまし汁 じゅう		とうふ		だいこん えのき はくさい	
6 火	炊き込みご飯 た こみ ごはん	○	とりにく 🍖 あぶらあげ	せいはくまい 🍲	にんじん 🥕 たけのこ しいたけ	775
	じゃが芋の煮付け いも		ぶたにく 🐷 あつあげ	じゃがいも	にんじん 🥕 たまねぎ さんどまめ	
	白菜のそぼろ汁 はくさい		とりにく 🍖 とうふ		はくさい だいこん しょうが	
7 水	ごはん	○		せいはくまい 🍲		733
	鶏すき煮 とり		とりにく 🍖 とうふ	ふ こんにゃく	にんじん 🥕 たまねぎ はくさい	
	みそ汁 じゅう		みそ とうふ みそ ワカメ	じゃがいも	だいこん ねぎ	
8 木	ココア食パン しよく	○		パン 🍞		665
	マカロニグラタン		パーコン チーズ	マカロニ こむぎこ バター ばんこ	にんじん 🥕 たまねぎ	
	チンゲン菜と卵のスープ さい たまご		たまご 🍳		にんじん 🥕 チンゲンサイ たまねぎ えのき	
9 金	さつま芋ごはん いも	○		せいはくまい 🍲 さつまいも 🍠		643
	魚のマスタード さかな		たら 🐟	マヨネーズ		
	キャベツのソテー				キャベツ もやし	
	沢煮椀 さわ に わん		とうふ		にんじん 🥕 だいこん たけのこ みつば	
13 火	カレーうどん	○	ぶたにく 🐷 あぶらあげ	うどん	にんじん 🥕 たまねぎ ねぎ	796
	豚ニラ炒め ぶた にら		ぶたにく 🐷		ニラ キャベツ	
	揚げ餃子 あ ぎょうざ			あぶら		
14 水	中華おこわ ちゅうか	○	ぶたにく 🐷	もちごめ さつまいも 🍠	にんじん 🥕 たけのこ しょうが	728
	がんもの含め煮 がん もの かくめ じゅう		がんもどき		にんじん 🥕 だいこん さんどまめ	
	みそ汁 じゅう		みそ ワカメ	じゃがいも	えのき ねぎ	
15 木	パーカーパン	○		パン 🍞		734
	ハンバーグ		ぶたにく 🐷 たまご 🍳 ぎゅうにく	パンこ	にんじん 🥕 たまねぎ とうもろこし 🍷	
	キャベツのソテー			あぶら	キャベツ	
	レタススープ		とりにく 🍖		にんじん 🥕 たまねぎ レタス	

日	献立名 こんだてめい	牛乳	赤の仲間 あか なかま 血や肉になる ち にく	黄の仲間 き なかま 熱や力の元になる ねつ ちから もと	緑の仲間 みどり なかま 体の調子を整える からだ ちょうし ととの	エネルギー (kcal)
16 金	ミックスピラフ	○	とりにく🍗	せいはくまい🍷 バター	にんじん🥕たまねぎ マッシュルーム	670
	チキンサラダ		ささみ	マヨネーズ	キャベツ にんじん🥕とうもろこし🍌	
	わかめスープ		ベーコン ワカメ		チンゲンサイ たけのこ しめじ	
19 月	ごはん	○		せいはくまい🍷		744
	鯖のカレー煮 さば に		さば🐟			
	きんぴら				ごぼう にんじん🥕	
	みそ汁 みそ じゅう		みそ ワカメ あぶらあげ	じゃがいも	えのき ねぎ	
20 火	ごはん	○		せいはくまい🍷		760
	鶏のから揚げ とり からあげ		とりにく🍗	あぶら こむぎこ でんぶん	にんにく しょうが	
	野菜炒め やさしい			あぶら	にんじん🥕 もやし チンゲンサイ	
	すまし汁 すまし じゅう		はんぺん ワカメ		にんじん🥕 ねぎ しいたけ	
21 水	ハヤシライス	○	ぶたにく🐖	せいはくまい🍷 じゃがいも	にんじん🥕たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース	783
	ひじきサラダ			ひじき マヨネーズ	にんじん🥕キャベツ とうもろこし🍌	
22 木	黒糖パン こくとう	○		パン🍞		719
	酢豚 すぶた		ぶたにく🐖 あつあげ	でんぶん	にんじん🥕たまねぎ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ ピーマン	
	汁ビーフン じゅう		ベーコン たまご🍳	ビーフン	にんじん🥕キャベツ はくさい	
23 金	ごはん	○		せいはくまい🍷		771
	豚肉と根菜の煮物 ぶたにく こんさい にもの		ぶたにく🐖 みそ	こんにゃく	にんじん🥕だいこん たけのこ れんこん ごぼう さんどまめ にんにく しょうが	
	ごま豆乳汁 ごま とうにゅう		とうふ みそ とうにゅう	さつまいも🍠	はきさい ねぎ	
27 火	麦ごはん むぎ	○		せいはくまい🍷おしむぎ		718
	おでん		あつあげ ひらてん	じゃがいも こんにゃく	にんじん🥕だいこん	
	みそ汁 みそ じゅう		とうふ みそ あぶらあげ		にんじん🥕はくさい	
28 水	ごはん	○		せいはくまい🍷		754
	ホキの野菜あんかけ ほき やさい		ホキ🐟	でんぶん あぶら	にんじん🥕たまねぎ ピーマン しめじ	
	かみなり汁 かみなり じゅう		ぶたにく🐖とうふ あぶらあげ	こんにゃく	にんじん🥕ごぼう ねぎ	
29 木	うずまきパン	○		パン🍞		652
	ジャーマンオムレツ		たまご🍳ウィンナー	じゃがいも	たまねぎ グリンピース	
	野菜のカレー炒め やさしい		ぶたにく🐖	あぶら	にんじん🥕たまねぎ ピーマン	
	もやしのスープ		ベーコン		にんじん🥕もやし チンゲンサイ	
30 金	チキンライス	○	とりにく🍗	せいはくまい🍷バター	にんじん🥕たまねぎ マッシュルーム	655
	コールスローサラダ			マヨネーズ	キャベツ とうもろこし🍌 にんじん🥕 きゅうり🥒	
	チンゲン菜のスープ さい		あつあげ		だいこん チンゲンサイ たけのこ	

★食材購入の都合により、献立を変更することがあります。