

こんだてひょう
令和 8 年度 9 月献立表

大阪府立堺聴覚支援学校

日	こんだてめい 献立名	牛 乳	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちやうし とどの 体の調子を整える	エネルギー (kcal)
2 水	ポークカレー	○	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 グリンピース	809
	だいこん 大根サラダ		ロースハム	マヨネーズ ごま	だいこん きゅうり 🍆	
3 木	うずまきパン	○		パン 🍞		816
	コロケ			じゃがいも あぶら		
	もやし炒め				もやし ニラ	
	たまご とうがん 卵と冬瓜の スープ		とりになく 🍳 たまご 🍳 とうふ		とうがん たまねぎ	
4 金	とうもろこし おこわ	○		せいはくまい 🍤 もちごめ	とうもろこし 🍷	783
	あつ あ 厚揚げの みそ炒め		ぶたになく 🍖 なまあげ みそ		にんじん 🍷 たまねぎ キャベツ ピー マン たけのこ しいたけ しょうが	
	すまし汁		とうふ ワカメ		しめじ えのき みつば	
7 月	スパゲッティ ミートソース	○	ぶたになく 🍖	スパゲッティ オリーブあぶら	にんじん 🍷 たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム	720
	コーンサラダ				キャベツ きゅうり 🍆 にんじん 🍷 さんどまめ クリームコーン	
	フルーツゼリー					
8 火	ごはん	○		せいはくまい 🍤		685
	さかな て や 魚の照り焼き		ホキ		しょうが	
	きゅうりの炒め物		ぶたになく 🍖		きゅうり 🍆 しょうが	
	もずく汁		もずく とうふ		はくさい みつば	
9 水	ゆかりごはん	○		せいはくまい 🍤		740
	いなかなうに 田舎風煮		ちくわ ぶたになく 🍖	じゃがいも こんにゃく	にんじん 🍷 ごぼう グリンピース	
	いそべ あ 磯辺和え		のり		キャベツ はくさい にんじん 🍷	
10 木	コッパパン	○		パン 🍞		683
	ポテトオムレツ		たまご 🍳 ウィンナー	じゃがいも	たまねぎ グリンピース	
	ぶたになく 豚肉とピーマン の炒め物		ぶたになく 🍖		ピーマン キャベツ	
	やさしい 野菜スープ		なまあげ		チンゲンサイ にんじん 🍷 たけのこ	
11 金	ごはん	○		せいはくまい 🍤		821
	まーぼー豆腐 麻婆豆腐		ぶたになく 🍖 とうふ みそ		にんじん 🍷 たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	
	ちくわの 磯辺揚げ		ちくわ たまご	こむぎこ あぶら		

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)
14月	ごはん	○		せいはくまい 🍷		755
	肉じゃが にく		ぶたにく	じゃがいも こんにゃく	にんじん 🍷たまねぎ グリンピース	
	すまし汁 じゅう			ふ	だいこん えのき はくさい	
15火	炊き込みご飯 た こ はん	○	とりにく 🍷 うすあげ	せいはくまい 🍷	にんじん 🍷たけのこ しいたけ グリンピース	711
	冬瓜のあんかけ とうがん		とりにく 🍷 あつあげ		にんじん 🍷たまねぎ とうがん	
	なすのみそ汁 しゅう		ぶたにく みそ		はくさい なす たまねぎ	
16水	ごはん	○		せいはくまい 🍷		686
	魚のフライ さかな		ホキ	パンこ こむぎこ	しょうが にんにく	
	キャベツの ごま炒め いた			ごま	キャベツ にんじん 🍷	
	そばろ汁 じゅう		とりにく 🍷		はくさい にんじん 🍷 しょうが	
17木	オリーブパン	○		パン 🍷		838
	カレーシチュー		ウィンナー	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	
	マカロニサラダ		ロースハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ にんじん 🍷 さンドまめ	
18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	684
	キャベツサラダ			マヨネーズ	キャベツ にんじん 🍷きゅうり 🍷🍷	
	チンゲン菜の スープ さい		とうふ ベーコン		チンゲンサイ にんじん 🍷	
24木	パインパン	○		パン 🍷		825
	酢豚 すぶた		ぶたにく 🍷 あつあげ	でんがん あぶら	にんじん 🍷たまねぎ ほししいたけ たけのこ ビーマン チンゲンサイ	
	汁ビーフン しゅう		とりにく 🍷 たまご 🍷	ビーフン	にんじん 🍷キャベツ	
25金	ごはん	○		せいはくまい		805
	とり天 てん		とりにく 🍷 たまご 🍷	こむぎこ あぶら	しょうが にんにく	
	ゆかり炒め いた				にんじん 🍷もやし チンゲンサイ	
	みょうがのみそ汁 しゅう		とうふ みそ		しめじ はくさい たまねぎ みょうが	
28月	炒飯 チャーハン	○	ぶたにく 🍷 たまご 🍷	せいはくまい 🍷	にんじん 🍷たまねぎ	700
	コーンサラダ			マヨネーズ	にんじん 🍷キャベツ とうもろこし 🍷	
	もやしのスープ		ベーコン		たまねぎ もやし チンゲンサイ	
29火	麦ごはん むぎ	○		せいはくまい 🍷 むぎ		745
	おでん		とりにく 🍷 あつあげ ひらてん ごぼうてん	じゃがいも こんにゃく	にんじん 🍷だいこん	
	みそ汁 しゅう		みそ		にんじん 🍷きりぼし はくさい	
30水	ごはん	○		せいはくまい 🍷		766
	煮込み ハンバーグ にこ		ハンバーグ	こむぎこ	にんじん 🍷たまねぎ たけのこ マッシュルーム トマト 🍷	
	キャベツスープ		ベーコン		キャベツ にんじん 🍷たまねぎ	

★食材購入の都合により、献立を変更することがあります。