

令和8 年度 大阪府立東淀川支援学校

ちょうよう せつ こんだて
重陽の節句献立

2026年 9月10日(木)		2026年 9月11日(金)		2026年 9月14日(月)		2026年 9月15日(火)		2026年 9月16日(水)		2026年 9月17日(木)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ペンネボロネーゼ】	358	【鶏肉ときのこの炊き込みごはん】	337	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【じゃじゃ麺】	386
ペンネ		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		うどん(ゆで)	
オリーブ油		鶏肉		【ロモ・サルタード(肉の炒めもの)】	145	【鯖の味噌煮】	183	【ヤンニョムチキン】	262	ごま油	
牛ひき肉		酒		牛肉		まさば		鶏肉		豚ひき肉	
豚ひき肉		ぶなしめじ		玉葱		あわせみそ		玉葱		干し椎茸	
にんじん		干し椎茸		にんじん		しょうが		白こしょう		玉葱	
セロリー		にんじん		青ピーマン		上白糖		酒		きゅうり	
にんにく		さんどまめ(冷凍)		トマト缶詰(ダイス)		黒砂糖		かたくり粉		しょうが	
マッシュルーム(水煮缶詰)		しょうが		こいくちしょうゆ		酒		綿実油		にんにく	
綿実油		うすくちしょうゆ		酒		本みりん		トマトケチャップ		にんじん	
食塩		酒		白ワインビネガー		こいくちしょうゆ		トマトピューレ		トウバンジャン	
ローレル(粉)		本みりん		上白糖		水		上白糖		酒	
トマト缶詰(ダイス)		かつおだし		オリーブ油		【かぼちゃのあまみつけ】	51	コチジャン		デンメンジャン	
トマトケチャップ		【豚じゃが】	194	しょうが		西洋かぼちゃ		オリーブ油		こいくちしょうゆ	
トマトピューレ				にんにく		食塩		葉ねぎ		三温糖	
コンソメ(粉末)		豚肉		白こしょう		上白糖		粉寒天		食塩	
上白糖		酒		食塩		こいくちしょうゆ		【もやしのナムル】	45	鳥がらだし	
薄力粉		じゃがいも		クミン		水		りよくとうもやし		かたくり粉	
オリーブ油		糸こんにゃく		【フライドポテト】	59	【けんちん汁】	80	にんじん		水	
食塩		玉葱		じゃがいも		鶏肉		こまつな		【チータンタン(汁もの)◎卵除去食】	65
粉寒天		にんじん		食塩		かたくり粉		ごま(すり)		★たまご	
【ウィンナーとやさいのスープ】	61	グリーンピース(冷凍)		綿実油		★木綿豆腐		米酢		玉葱	
レタス		綿実油		【麦いり野菜スープ】	77	だいこん		こいくちしょうゆ		にんじん	
にんじん		上白糖		おおむぎ(押麦)		にんじん		三温糖		こまつな	
玉葱		黒砂糖		ショルダーベーコン		さといも		ごま油		カットわかめ	
ウィンナー		本みりん		白ワイン		白ねぎ		食塩		うすくちしょうゆ	
とうもろこし(カーネル冷凍)		こいくちしょうゆ		にんじん		板こんにゃく		【トックスープ】	79	食塩	
パセリ		うすくちしょうゆ		玉葱		ごぼう		★木綿豆腐		かたくり粉	
コンソメ(粉末)		削り節		キャベツ		綿実油		にら		鳥がらだし	
白ワイン		水		セロリー		食塩		玉葱		水	
食塩		【昆布和え】	22	とうもろこし(カーネル冷凍)		うすくちしょうゆ		えのきたけ		【蒸しパン】	135
白こしょう		★塩昆布		オリーブ油		昆布だし		トック		★蒸しパン(黒糖)	
鳥がらだし		キャベツ		食塩		削り節		鳥がらだし			
水		きゅうり		白こしょう		水		うすくちしょうゆ			
【コーンドーナツ】	137	本みりん		コンソメ(粉末)				本みりん			
★絹ごし豆腐		こいくちしょうゆ		うすくちしょうゆ				ごま油			
とうもろこし缶詰(クリーム)		ごま油		本みりん				水			
プレミックス粉(ホットケーキ用)		食塩		鳥がらだし							
粉糖		かつおだし		水							
水											
なたね油											
		塩昆布: 昆布、しょうゆ、たんぱく加水分解物(小麦・大豆)、砂糖、昆布エキス、食塩/調味料(アミノ酸等)								蒸しパン(黒糖): 全卵、小麦粉、砂糖、植物油、難消化性デキストリン、加糖練乳、油脂加工品、食物繊維、膨張剤、香料、甘味料、着色料	
				世界の料理						郷土料理	
				- ペルー -						- 岩手県 -	
	682		679		710		743		815		712





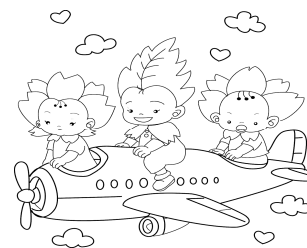
ぼうさい 防災について知ろう

9月1日の防災の日にあわせ、「防災について知ろう」ということを目的に2学期の給食開始日に非常食の体験として実施します。災害時、ライフラインが途絶えた中で救援物資が届くまでの72時間の間「いのちをつなぐ」ための非常食として、全国の栄養教諭、学校栄養職員の手により災害被災体験の教訓をもとに開発されたカレーです。



せかい りょうり 世界の料理【9月14日】

ペルー



－ ロモ・サルタード －

9月14日の献立は、ペルーの料理「ロモ・サルタード」です。ペルーに移住した中国人の影響で生まれたといわれる伝統料理です。醤油が入るのでなじみやすい味です。

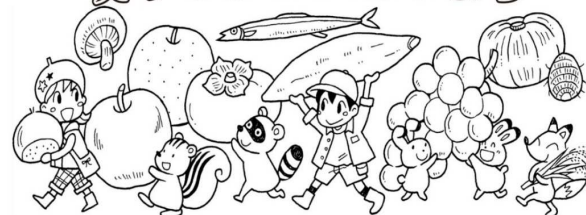


9月9日は 重陽の節句



桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のようにご節句の一つで、古くは中国から伝わったものです。中国では奇数は縁起のよい日とされ、奇数が重なる日を幸多い日と考えました。中でも一番大きい9が重なる9月9日を「重陽」とよび、「菊の節句」として伝わりました。中国では、菊はすぐれた薬効をもつ植物として古くから知られ、菊の薬効により健康を祈願します。

実りの秋に感謝しよう



実りの秋といえば、たくさんの食べ物がありますが、ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」もその代表です。収穫時期を覚えて、旬のくだものを楽しんでください。

- ナ シ: 7月～10月
- ブドウ: 8月～11月
- リンゴ: 9月～12月
- カ キ: 10月～12月

※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。

