



がっこうきゅうしょく よていこんだて ひょう
学校給食予定献立表

大阪府立東住吉支援学校

2024年12月 2日(月)

| エネルギー量 : 739kcal | g |
|-----------------------------|-----|
| 牛乳 | |
| ごはん | |
| 手作りハンバーグ(デミグラスソース) | |
| 花野菜の塩ゆで | |
| コンソメスープ | |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 206 |
| 【ごはん】 | |
| 金賞健康米 | 95 |
| 【手作りハンバーグ(デミグラスソース)】 | |
| 牛ひき肉 | 20 |
| 豚ひき肉 | 50 |
| 玉葱 | 50 |
| 食塩 | 0 |
| 白こしょう | 0 |
| ナツメグ(粉) | 0 |
| 絹ごし豆腐 | 5 |
| 米粉 | 7 |
| 調製豆乳 | 1 |
| 玉葱 | 12 |
| マッシュルーム | 5 |
| ハヤシルウ | 1 |
| トマトケチャップ | 13 |
| 濃厚ソース | 3 |
| ウスターソース | 3 |
| 上白糖 | 1 |
| 水 | 28 |
| 【花野菜の塩ゆで】 | |
| カリフラワー | 22 |
| ブロッコリー | 26 |
| 【コンソメスープ】 | |
| 鶏若鶏肉胸(皮付き) | 10 |
| だいこん | 27 |
| にんじん | 15 |
| りょくとうもやし | 30 |
| パセリ | 0 |
| うすくちしょうゆ | 2 |
| 食塩 | 0 |
| 白こしょう | 0 |
| とりがらスープ | 2 |
| コンソメ | 2 |
| 水 | 180 |

2024年12月 3日(火)

| エネルギー量 : 737kcal | g |
|------------------|-----|
| 牛乳 | |
| 里芋ごはん | |
| さばの生姜煮 | |
| 五目汁 | |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 206 |
| 【里芋ごはん】 | |
| 金賞健康米 | 85 |
| 鶏若鶏肉モモ(皮付き) | 30 |
| 油揚げ | 5 |
| にんじん | 10 |
| さといも | 27 |
| 葉ねぎ | 3 |
| 食塩 | 0 |
| うすくちしょうゆ | 6 |
| 清酒 | 6 |
| 本みりん | 3 |
| だし昆布 | 2 |
| 削り節 | 100 |
| 水 | |
| 【さばの生姜煮】 | |
| まさば | 70 |
| しょうが | 1 |
| こいくちしょうゆ | 6 |
| 清酒 | 6 |
| 本みりん | 5 |
| 上白糖 | 4 |
| だし昆布 | 0 |
| 削り節 | 0 |
| 水 | 25 |
| 【五目汁】 | |
| 絹ごし豆腐 | 20 |
| はくさい | 40 |
| 玉葱 | 10 |
| にんじん | 5 |
| えのきたけ | 5 |
| 根みつば | 1 |
| 食塩 | 0 |
| うすくちしょうゆ | 4 |
| だし昆布 | 1 |
| 削り節 | 3 |
| 水 | 170 |

2024年12月 4日(水)

| エネルギー量 : 821kcal | g |
|----------------------|-----|
| 牛乳 | |
| 黒糖パン | |
| 鶏肉のマーマレード焼き | |
| ポテトサラダ | |
| 大根のスープ | |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 206 |
| 【黒糖パン】 | |
| 黒糖パン | 70 |
| 【鶏肉のマーマレード焼き】 | |
| 鶏若鶏肉モモ(皮付き) | 90 |
| クックマーマレード | 11 |
| こいくちしょうゆ | 4 |
| にんにく | 1 |
| しょうが | 0 |
| 【ポテトサラダ】 | |
| じゃがいも | 50 |
| にんじん | 10 |
| きゅうり | 5 |
| ロースハム | 5 |
| エッグケアドレッシング | 12 |
| 食塩 | 0 |
| 上白糖 | 0 |
| 【大根のスープ】 | |
| ショルダーベーコン | 5 |
| だいこん | 45 |
| にんじん | 10 |
| キャベツ | 20 |
| パセリ | 0 |
| うすくちしょうゆ | 2 |
| 食塩 | 0 |
| 白こしょう | 0 |
| とりがらスープ | 2 |
| コンソメ | 2 |
| 水 | 170 |

2024年12月 5日(木)

| エネルギー量 : 766kcal | g |
|--------------------|-----|
| 牛乳 | |
| ごはん | |
| キーマカレー | |
| ほうれん草のサラダ | |
| 黄桃(缶詰) | |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 206 |
| 【ごはん】 | |
| 金賞健康米 | 95 |
| 【キーマカレー】 | |
| 豚ひき肉 | 50 |
| 青ピーマン | 15 |
| 玉葱 | 80 |
| にんじん | 25 |
| 大豆(ゆで) | 15 |
| セロリー | 1 |
| コンソメ | 0 |
| カレールウ | 11 |
| 赤ワイン | 1 |
| トマトケチャップ | 4 |
| 濃厚ソース | 4 |
| ウスターソース | 0 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| にんにく | 0 |
| しょうが | 0 |
| カレー粉 | 1 |
| 油 | 1 |
| 水 | 42 |
| 【ほうれん草のサラダ】 | |
| ほうれん草 | 20 |
| キャベツ | 20 |
| りょくとうもやし | 20 |
| にんじん | 7 |
| とうもろこし | 3 |
| 米酢 | 1 |
| 上白糖 | 1 |
| こいくちしょうゆ | 3 |
| オリーブ油 | 0 |
| 【黄桃(缶詰)】 | |
| 黄桃(缶詰) | 51 |

2024年12月 6日(金)

| エネルギー量 : 800kcal | g |
|----------------------|-----|
| 牛乳 | |
| ごはん | |
| 豚肉のかりん揚げ | |
| 小松菜のからし和え | |
| 豆腐とキャベツのみそ汁 | |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 206 |
| 【ごはん】 | |
| 金賞健康米 | 95 |
| 【豚肉のかりん揚げ】 | |
| 豚モモ(脂身付き) | 80 |
| うすくちしょうゆ | 3 |
| しょうが | 1 |
| かたくり粉 | 9 |
| 米粉 | 3 |
| 揚げ油 | 6 |
| 上白糖 | 3 |
| 本みりん | 4 |
| こいくちしょうゆ | 4 |
| ごま(いり) | 1 |
| 水 | 6 |
| 【小松菜のからし和え】 | |
| こまつな | 30 |
| りょくとうもやし | 27 |
| にんじん | 10 |
| うすくちしょうゆ | 3 |
| 本みりん | 1 |
| 上白糖 | 1 |
| からし | 0 |
| 【豆腐とキャベツのみそ汁】 | |
| 木綿豆腐 | 25 |
| キャベツ | 30 |
| 玉葱 | 20 |
| にんじん | 5 |
| 米みそ | 12 |
| だし昆布 | 1 |
| 削り節 | 3 |
| 水 | 170 |

2024年12月 9日(月)

| エネルギー量 : 737kcal | g |
|----------------------|-----|
| 牛乳 | |
| ごはん | |
| 鶏肉の梅風味焼き | |
| 大阪しろなのおかか和え | |
| 大根のみそ汁 | |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 206 |
| 【ごはん】 | |
| 金賞健康米 | 95 |
| 【鶏肉の梅風味焼き】 | |
| 鶏若鶏肉モモ(皮付き) | 90 |
| にんじん | 10 |
| 玉葱 | 30 |
| 梅肉 | 3 |
| こいくちしょうゆ | 4 |
| 清酒 | 1 |
| 上白糖 | 1 |
| 【大阪しろなのおかか和え】 | |
| りょくとうもやし | 40 |
| おおさかしろな | 20 |
| にんじん | 10 |
| 糸かつお | 1 |
| 粉かつお | 0 |
| こいくちしょうゆ | 3 |
| 上白糖 | 1 |
| 本みりん | 1 |
| 【大根のみそ汁】 | |
| 油揚げ | 5 |
| だいこん | 40 |
| キャベツ | 15 |
| 玉葱 | 20 |
| 葉ねぎ | 1 |
| 米みそ | 12 |
| だし昆布 | 1 |
| 削り節 | 3 |
| 水 | 170 |

B部門(知的障がい教育部門)
文化祭代休

2024年12月10日(火)

| エネルギー量 : 711kcal | g |
|------------------|-----|
| 牛乳 | |
| ごはん | |
| マーボー春雨 | |
| 白菜とカリフラワーの甘酢づけ | |
| チンゲンサイの中華スープ | |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 206 |
| 【ごはん】 | |
| 金賞健康米 | 95 |
| 【マーボー春雨】 | |
| 豚ひき肉 | 50 |
| 緑豆はるさめ | 9 |
| 玉葱 | 40 |
| にら | 10 |
| たけのこ | 15 |
| 白ねぎ | 9 |
| にんじん | 25 |
| 干し椎茸 | 0 |
| しょうが | 1 |
| にんにく | 1 |
| 油 | 0 |
| 八丁味噌 | 5 |
| トウバンジャン | 0 |
| 清酒 | 1 |
| 上白糖 | 1 |
| こいくちしょうゆ | 4 |
| オイスターソース | 1 |
| テンメンジャン | 2 |
| ごま油 | 0 |
| かたくり粉 | 1 |
| 【白菜とカリフラワーの甘酢づけ】 | |
| はくさい | 40 |
| カリフラワー | 25 |
| 米酢 | 2 |
| うすくちしょうゆ | 3 |
| 上白糖 | 2 |
| 【チンゲンサイの中華スープ】 | |
| 絹ごし豆腐 | 20 |
| チンゲンツァイ | 15 |
| 玉葱 | 35 |
| えのきたけ | 5 |
| 白ねぎ | 5 |
| とりがらスープ | 2 |
| 中華だし | 2 |
| うすくちしょうゆ | 2 |
| 食塩 | 0 |
| 白こしょう | 0 |
| 水 | 170 |

2024年12月11日(水)

| エネルギー量 : 812kcal | g |
|------------------|-----|
| 牛乳 | |
| ごはん | |
| 東住吉支援味付けのり | |
| さわらの塩こうじ焼き | |
| 切干し大根の甘酢あえ | |
| ほうとう風みそ汁 | |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 206 |
| 【ごはん】 | |
| 金賞健康米 | 95 |
| 【東住吉支援味付けのり】 | |
| 味付けのり | 4 |
| 【さわらの塩こうじ焼き】 | |
| さわら | 80 |
| 塩麴 | 13 |
| 清酒 | 1 |
| 本みりん | 1 |
| 【切干し大根の甘酢あえ】 | |
| 切干しだいこん | 8 |
| にんじん | 10 |
| カットわかめ | 0 |
| 米酢 | 3 |
| 上白糖 | 3 |
| こいくちしょうゆ | 2 |
| 【ほうとう風みそ汁】 | |
| うどん(ゆで) | 31 |
| 鶏若鶏肉胸(皮付き) | 15 |
| 西洋かぼちゃ | 30 |
| かぶ(根) | 30 |
| ごぼう | 10 |
| 油揚げ | 5 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| 清酒 | 1 |
| 本みりん | 2 |
| 米みそ | 12 |
| だし昆布 | 1 |
| 削り節 | 3 |
| 水 | 170 |

2024年12月12日(木)

| エネルギー量 : 747kcal | g |
|------------------|-----|
| 牛乳 | |
| ごはん | |
| 天王寺かぶらの葉のふりかけ | |
| みそおでん | |
| 天王寺かぶらの柚子の香和え | |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 206 |
| 【ごはん】 | |
| 金賞健康米 | 95 |
| 【天王寺かぶらの葉のふりかけ】 | |
| 天王寺かぶら(葉) | 30 |
| ごま(いり) | 2 |
| 粉かつお | 1 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| ごま油 | 0 |
| 上白糖 | 0 |
| 食塩 | 0 |
| 【みそおでん】 | |
| 豚モモ(脂身付き) | 35 |
| さつま揚げ | 31 |
| 絹厚揚げ | 29 |
| じゃがいも | 40 |
| だいこん | 50 |
| にんじん | 20 |
| 板こんにやく | 20 |
| 赤みそ | 6 |
| 八丁味噌 | 5 |
| 本みりん | 5 |
| 上白糖 | 5 |
| 清酒 | 2 |
| だし昆布 | 0 |
| 削り節 | 2 |
| 水 | 75 |
| 【天王寺かぶらの柚子の香和え】 | |
| 天王寺かぶら | 50 |
| にんじん | 10 |
| 米酢 | 2 |
| 上白糖 | 2 |
| 食塩 | 0 |
| 削り節・昆布だし | 2 |
| だし昆布 | 0 |
| ゆず(果汁) | 1 |

2024年12月13日(金)

| エネルギー量 : 903kcal | g |
|------------------|-----|
| 発酵乳 | |
| おさつパン | |
| チキンカツ | |
| トマトスープ | |
| チーズ | |
| ※段階食 りんご(缶詰) | |
| 【発酵乳】 | |
| 発酵乳 | 180 |
| 【おさつパン】 | |
| おさつパン | 70 |
| 【チキンカツ】 | |
| 鶏若鶏肉モモ(皮付き) | 80 |
| しょうが | 1 |
| にんにく | 0 |
| 本みりん | 0 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| 清酒 | 1 |
| 鶏がらだし | 0 |
| 食塩 | 0 |
| ごま油 | 1 |
| 薄力粉 | 5 |
| 水 | 0 |
| パン粉(乾燥) | 14 |
| 揚げ油 | 6 |
| 濃厚ソース(個装) | 5 |
| 【トマトスープ】 | |
| ウィンナー | 7 |
| トマト缶詰(ダイス) | 35 |
| じゃがいも | 20 |
| キャベツ | 30 |
| 玉葱 | 40 |
| にんじん | 10 |
| パセリ | 0 |
| セロリー | 3 |
| オリーブ油 | 0 |
| トマトピューレ | 5 |
| とりがらスープ | 2 |
| コンソメ | 2 |
| トマトケチャップ | 5 |
| うすくちしょうゆ | 2 |
| 食塩 | 0 |
| 白こしょう | 0 |
| ローレル(粉) | 0 |
| 上白糖 | 0 |
| 水 | 120 |
| 【チーズ】 | |
| 型抜きチーズ | 15 |
| 【※段階食 りんご(缶詰)】 | |
| りんご(缶詰) | 50 |

2024年12月16日(月)

| エネルギー量 : 700kcal | g |
|------------------|-----|
| 牛乳 | |
| ごはん | |
| 豚肉とごぼうの炒め煮 | |
| キャベツのゆかり和え | |
| みぞれ汁 | |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 206 |
| 【ごはん】 | |
| 金賞健康米 | 95 |
| 【豚肉とごぼうの炒め煮】 | |
| 豚モモ(脂身付き) | 70 |
| 玉葱 | 30 |
| ごぼう | 30 |
| にんじん | 20 |
| えのきたけ | 10 |
| 糸こんにやく | 15 |
| 糸みつば | 0 |
| 上白糖 | 4 |
| こいくちしょうゆ | 8 |
| 油 | 1 |
| 削り節・昆布だし | 5 |
| 【キャベツのゆかり和え】 | |
| キャベツ | 50 |
| にんじん | 15 |
| ゆかり | 0 |
| 上白糖 | 0 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| 【みぞれ汁】 | |
| だいこんおろし | 65 |
| はくさい | 23 |
| にんじん | 10 |
| ぶなしめじ | 5 |
| 絹ごし豆腐 | 30 |
| 糸みつば | 2 |
| しょうが | 1 |
| うすくちしょうゆ | 5 |
| 食塩 | 1 |
| だし昆布 | 1 |
| 削り節 | 3 |
| かたくり粉 | 2 |
| 水 | 130 |

2024年12月17日(火)

| エネルギー量 : 688kcal | g |
|------------------|-----|
| 牛乳 | |
| ミニコッペパン | |
| 和風きのこスパゲティ | |
| 白菜のスープ | |
| みかん | |
| ※段階食 みかん(缶詰) | |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 206 |
| 【ミニコッペパン】 | |
| ミニコッペパン | 35 |
| 【和風きのこスパゲティ】 | |
| スパゲッティ | 50 |
| 食塩 | 0 |
| オリーブ油 | 2 |
| ショルダーベーコン | 30 |
| 玉葱 | 50 |
| ぶなしめじ | 15 |
| エリンギ | 15 |
| 生しいたけ(菌床栽培、生) | 8 |
| にんじん | 5 |
| 葉ねぎ | 6 |
| にんにく | 1 |
| オリーブ油 | 2 |
| うすくちしょうゆ | 4 |
| 本みりん | 1 |
| オイスターソース | 1 |
| 食塩 | 0 |
| 昆布茶 | 1 |
| 白こしょう | 0 |
| 【白菜のスープ】 | |
| 鶏若鶏肉胸(皮付き) | 10 |
| はくさい | 40 |
| りょくとうもやし | 20 |
| にんじん | 10 |
| パセリ | 0 |
| セロリー | 3 |
| 油 | 0 |
| とりがらスープ | 3 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| コンソメ | 2 |
| 食塩 | 0 |
| 水 | 170 |
| 【みかん】 | |
| 温州蜜柑(早生、生) | 98 |
| 【※段階食 みかん(缶詰)】 | |
| みかん(缶詰) | 50 |

※使用量は小数点以下を切り捨てて表示しています。「0g」と表示される食材の使用量は1g以下です。

※物資調達都合により、献立を変更する場合があります。献立に表示している使用量およびエネルギー量は中学部・高等部の値です。小学部は0.7倍です。

2024年12月18日(水)

| エネルギー量：701kcal | g |
|----------------|-----|
| 牛乳 | |
| ごはん | |
| チンジャオロースー | |
| 白菜の中華和え | |
| じゃがいもの中華スープ | |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 206 |
| 【ごはん】 | |
| 金賞健康米 | 95 |
| 【チンジャオロースー】 | |
| 豚モモ(脂身付き) | 55 |
| 清酒 | 2 |
| しょうが | 1 |
| にんじん | 25 |
| 青ピーマン | 20 |
| 玉葱 | 45 |
| たけのこ | 30 |
| かたくり粉 | 2 |
| こいくちしょうゆ | 3 |
| うすくちしょうゆ | 1 |
| 上白糖 | 2 |
| 中華だし | 2 |
| オイスターソース | 2 |
| 白こしょう | 0 |
| ごま油 | 1 |
| 【白菜の中華和え】 | |
| はくさい | 50 |
| にんじん | 20 |
| うすくちしょうゆ | 2 |
| 米酢 | 1 |
| 上白糖 | 1 |
| 中華だし | 1 |
| ごま油 | 1 |
| 【じゃがいもの中華スープ】 | |
| 鶏若鶏肉胸(皮付き) | 11 |
| じゃがいも | 50 |
| 玉葱 | 20 |
| カットわかめ | 1 |
| 中華だし | 2 |
| うすくちしょうゆ | 2 |
| 食塩 | 0 |
| 白こしょう | 0 |
| 水 | 170 |

2024年12月19日(木)

| エネルギー量：761kcal | g |
|----------------|-----|
| 牛乳 | |
| ごはん | |
| 赤魚の煮付け | |
| さつまいもの天ぷら | |
| ほうれん草のみそ汁 | |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 206 |
| 【ごはん】 | |
| 金賞健康米 | 95 |
| 【赤魚の煮付け】 | |
| 赤魚 | 70 |
| しょうが | 0 |
| こいくちしょうゆ | 5 |
| 本みりん | 5 |
| 上白糖 | 2 |
| 清酒 | 4 |
| 水 | 32 |
| 【さつまいもの天ぷら】 | |
| さつまいも | 60 |
| 米粉 | 2 |
| 薄力粉 | 6 |
| 食塩 | 0 |
| だし昆布 | 0 |
| 削り節 | 0 |
| 水 | 5 |
| 揚げ油 | 5 |
| 【ほうれん草のみそ汁】 | |
| ほうれんそう | 20 |
| にんじん | 10 |
| りょくとうもやし | 30 |
| だいこん | 20 |
| 油揚げ | 5 |
| 米みそ | 12 |
| だし昆布 | 1 |
| 削り節 | 3 |
| 水 | 170 |

2024年12月20日(金)

| エネルギー量：742kcal | g |
|----------------|-----|
| 牛乳 | |
| ごはん | |
| 東住吉支援味付けのり | |
| 鶏じゃが | |
| れんこんのきんぴら | |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 206 |
| 【ごはん】 | |
| 金賞健康米 | 95 |
| 【東住吉支援味付けのり】 | |
| 味付けのり | 4 |
| 【鶏じゃが】 | |
| 鶏若鶏肉モモ(皮付き) | 60 |
| 清酒 | 2 |
| じゃがいも | 60 |
| 糸こんにゃく | 30 |
| 玉葱 | 60 |
| にんじん | 20 |
| さんどまめ | 12 |
| 油 | 1 |
| 上白糖 | 5 |
| 本みりん | 2 |
| こいくちしょうゆ | 5 |
| うすくちしょうゆ | 3 |
| 削り節 | 1 |
| だし昆布 | 0 |
| 水 | 45 |
| 【れんこんのきんぴら】 | |
| れんこん | 40 |
| にんじん | 15 |
| 豚ひき肉 | 5 |
| こいくちしょうゆ | 4 |
| 上白糖 | 2 |
| 本みりん | 1 |
| 清酒 | 1 |
| ごま油 | 1 |

2024年12月23日(月)

| エネルギー量：725kcal | g |
|---------------------------|-----|
| 牛乳 | |
| チキンライス | |
| もみの木ミニハンバーグ | |
| いろいろ野菜のスープ | |
| クリスマスケーキ (いちご または チョコ) | |
| 【牛乳】 | |
| 牛乳 | 206 |
| 【チキンライス】 | |
| 金賞健康米 | 80 |
| コンソメ | 2 |
| 鶏若鶏肉モモ(皮付き) | 25 |
| ショルダーベーコン | 10 |
| 玉葱 | 30 |
| マッシュルーム | 5 |
| グリーンピース | 3 |
| とうもろこし | 3 |
| トマトケチャップ | 18 |
| 食塩 | 0 |
| 白こしょう | 0 |
| オリーブ油 | 1 |
| 【もみの木ミニハンバーグ】 | |
| もみの木ハンバーグ | 40 |
| こいくちしょうゆ | 1 |
| 米酢 | 1 |
| 上白糖 | 1 |
| 清酒 | 2 |
| 水 | 6 |
| 玉葱 | 1 |
| 【いろいろ野菜のスープ】 | |
| キャベツ | 30 |
| 玉葱 | 25 |
| にんじん | 20 |
| りょくとうもやし | 10 |
| パセリ | 0 |
| うすくちしょうゆ | 2 |
| 食塩 | 0 |
| 白こしょう | 0 |
| とりがらスープ | 2 |
| コンソメ | 2 |
| 水 | 160 |
| 【クリスマスいちごケーキ】 | |
| お米でクリスマスいちごケーキ | 30 |
| 【クリスマスチョコケーキ】 | |
| お米でクリスマスチョコケーキ | 30 |
| セレクトデザート | |

<精米について> 本校では、金賞健康米を使用しています。普通精白米と比べ、ビタミンE、ビタミンB₁、食物繊維などの栄養価が高いお米です。
 <段階食について> パンがゆは、大パン1/2個と牛乳150mlで作ります。 おかずの調理に「おかゆ」を使用することがあります。