1月

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

2025年 1月 9日(木)

エネルギー量：718kcal	g
牛乳	
中華丼	
中華スープ	
ももゼリー	
【牛乳】	
牛乳	206
【中華丼】	
金賞健康米	95
豚モモ(脂身付き)	60
にんじん	15
キャベツ	31
はくさい	27
玉葱	30
たけのこ(水煮缶詰)	19
チンゲンツァイ	15
干し椎茸	1
ごま油	2
しょうが	0
食塩	0
白こしょう	0
こいくちしょうゆ	6
上白糖	1
中華だし	2
水	30
かたくり粉	3
【中華スープ】	
鶏若鶏肉胸(皮付き)	10
木綿豆腐	20
だいこん	30
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	180
【ももゼリー】	
ももゼリー	70

2025年 1月10日(金)

エネルギー量：758kcal	g
牛乳	
ごはん	
さばのさっぱり煮	
春菊のあえもの	
豆腐と里芋の白みそ雑煮	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【さばのさっぱり煮】	
まさば	70
しょうが	1
にんにく	1
白ねぎ	10
米酢	6
上白糖	7
清酒(純米酒)	10
こいくちしょうゆ	7
水	40
【春菊のあえもの】	
しゅんぎく	15
はくさい	45
にんじん	10
上白糖	1
こいくちしょうゆ	3
【豆腐と里芋の白みそ雑煮】	
木綿豆腐	25
鶏若鶏肉胸(皮付き)	7
京人参	5
だいこん	15
さといも	30
だし昆布	1
削り節	3
白みそ	14
米みそ	0
水	170

2025年 1月14日(火)

エネルギー量：712kcal	g
牛乳	
ビビンバ	
豆腐のスープ	
寒天フルーツあえ	
※段階食　フルーツあえ	
【牛乳】	
牛乳	206
【ビビンバ】	
金賞健康米	95
牛ひき肉	5
豚ひき肉	55
にんにく	0
ごま油	0
上白糖	4
清酒(純米酒)	2
こいくちしょうゆ	6
コチジャン	0
ほうれんそう	25
りょくとうもやし	40
にんじん	15
上白糖	2
食塩	0
こいくちしょうゆ	4
ごま油	1
ごま(いり)	1
【豆腐のスープ】	
木綿豆腐	30
だいこん	25
にんじん	15
カットわかめ	1
とりがらスープ	2
中華だし	2
うすくちしょうゆ	1
食塩	0
白こしょう	0
水	180
【寒天フルーツあえ】	
みつ豆用寒天	31
黄桃(缶詰果肉)	13
みかん(缶詰)	11
【※段階食　フルーツあえ】	
黄桃(缶詰果肉)	25
みかん(缶詰)	25

2025年 1月15日(水)

エネルギー量：763kcal	g
牛乳	
ごはん	
ぶりの西京焼き	
栗きんとん	
湯葉のすまし汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【ぶりの西京焼き】	
ぶり	70
白みそ	7
うすくちしょうゆ	2
清酒(純米酒)	1
本みりん	2
上白糖	2
かたくり粉	0
【栗きんとん】	
さつまいも	45
栗(水煮)	15
上白糖	0
本みりん	2
食塩	0
水	9
【湯葉のすまし汁】	
湯葉(干し)	2
絹ごし豆腐	20
だいこん	30
キャベツ	30
糸みつば	1
うすくちしょうゆ	5
食塩	0
だし昆布	1
削り節	3
水	180

2025年 1月16日(木)

エネルギー量：831kcal	g
牛乳	
コッペパン(切り目入)	
フランクフルト	
キャベツのソテー	
ポトフ	
豆乳プリン	
【牛乳】	
牛乳	206
【コッペパン(切り目入)】	
コッペパン（切り目）	70
【フランクフルト】	
フランクフルト	60
ケチャップ（個袋）	12
【キャベツのソテー】	
キャベツ	60
にんじん	15
青ピーマン	5
コンソメ(粉末)	0
カレー粉	0
食塩	0
上白糖	0
油	0
【ポトフ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	25
じゃがいも	60
玉葱	65
にんじん	20
ブロッコリー(冷凍)	20
とりがらスープ	2
コンソメ(粉末)	2
食塩	1
水	60
【豆乳プリン】	
とろける豆乳プリン	40

2025年 1月17日(金)

エネルギー量：704kcal	g
牛乳	
ごはん	
田辺大根葉とツナのふりかけ	
鶏肉の治部煮	
田辺大根の甘酢づけ	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【田辺大根葉とツナのふりかけ】	
まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	17
田辺だいこん葉	15
ごま(いり)	1
油	0
清酒(純米酒)	1
うすくちしょうゆ	1
こいくちしょうゆ	1
水	1
【鶏肉の治部煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
清酒(純米酒)	1
こいくちしょうゆ	2
かたくり粉	1
板こんにゃく	15
はくさい	40
玉葱	30
かぶ（根）	30
にんじん	15
干し椎茸	1
さんどまめ(冷凍)	15
焼きふ	2
上白糖	2
本みりん	1
こいくちしょうゆ	3
うすくちしょうゆ	3
食塩	0
削り節	1
だし昆布	0
水	50
【田辺大根の甘酢づけ】	
田辺大根	55
にんじん	7
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

2025年 1月20日(月)

エネルギー量：817kcal	g
牛乳	
チキンカレーライス	
大根サラダ	
ソフトクリームヨーグルト	
【牛乳】	
牛乳	206
【チキンカレーライス】	
金賞健康米	95
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	40
じゃがいも	50
玉葱	70
にんじん	25
グリンピース(冷凍)	4
にんにく	1
しょうが	1
油	0
カレールウ	19
こいくちしょうゆ	1
濃厚ソース	2
食塩	0
とりがらスープ	4
水	93
【大根サラダ】	
ロースハム	5
だいこん	40
にんじん	10
キャベツ	15
白ワインビネガー	2
うすくちしょうゆ	2
上白糖	3
食塩	0
オリーブ油	1
【ソフトクリームヨーグルト】	
ソフトクリームヨーグルト	80

2025年 1月21日(火)

エネルギー量：806kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉のからあげ	
チンゲンサイの柚子香和え	
白菜のみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【鶏肉のからあげ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90
にんにく	1
しょうが	1
こいくちしょうゆ	2
うすくちしょうゆ	2
清酒(純米酒)	5
本みりん	2
かたくり粉	7
米粉	2
揚げ油	6
【チンゲンサイの柚子香和え】	
チンゲンツァイ	20
りょくとうもやし	40
にんじん	10
ゆず(果汁)	1
上白糖	2
食塩	0
米酢	1
【白菜のみそ汁】	
油揚げ	5
はくさい	40
玉葱	25
にんじん	10
葉ねぎ	1
米みそ	12
だし昆布	1
削り節	3
水	170

2025年 1月22日(水)

エネルギー量：747kcal	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	
切り干し大根のスープ	
【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	5
玉葱	15
マッシュルーム(水煮缶詰)	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(冷凍)	20
ブロッコリー(冷凍)	31
【切り干し大根のスープ】	
鶏若鶏肉胸(皮付き)	10
切干しだいこん	7
にんじん	10
ぶなしめじ	5
りょくとうもやし	18
パセリ(乾)	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(粉末)	2
水	180

2025年 1月23日(木)

エネルギー量：722kcal	g
牛乳	
わかめごはん（減量）	
カレーうどん	
肉入りきんぴら	
パイン（缶詰）	
【牛乳】	
牛乳	206
【わかめごはん（減量）】	
金賞健康米	74
わかめごはんの素	2
【カレーうどん】	
うどん(ゆで)	60
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	20
油揚げ	5
玉葱	30
にんじん	10
ぶなしめじ	5
葉ねぎ	4
こいくちしょうゆ	4
食塩	0
カレー粉	0
カレールウ	15
だし昆布	0
削り節	2
水	150
【肉入りきんぴら】	
豚モモ(脂身付き)	23
ごぼう	45
にんじん	20
つきこんにゃく	20
さんどまめ(冷凍)	5
こいくちしょうゆ	4
上白糖	2
本みりん	1
清酒(純米酒)	1
ごま油	1
【パイン（缶詰）】	
パインアップル(缶詰)	50

2025年 1月24日(金)

エネルギー量：743kcal	g
ぶどうジュース	
揚げパン	
ミートボールのトマト煮	
小松菜とツナのサラダ	
【ぶどうジュース】	
ぶどう(濃縮還元ｼﾞｭｰｽ)	200
【揚げパン】	
コッペパン	60
揚げ油	4
グラニュー糖	13
【ミートボールのトマト煮】	
肉だんご	60
じゃがいも	65
玉葱	45
キャベツ	38
にんじん	15
ブロッコリー(冷凍)	15
にんにく	1
トマトケチャップ	6
トマト缶詰(ダイス)	30
濃厚ソース	1
ウスターソース	1
上白糖	1
食塩	0
コンソメ(粉末)	1
ローレル（粉）	0
油	1
水	8
かたくり粉	1
【小松菜とツナのサラダ】	
まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	10
キャベツ	20
こまつな	20
りょくとうもやし	20
にんじん	5
とうもろこし(冷凍)	6
白ワインビネガー	1
上白糖	3
こいくちしょうゆ	3
オリーブ油	0

2025年 1月28日(火)

エネルギー量：759kcal	g
牛乳	
ごはん	
豚肉と干しずいきの味噌煮	
焼きかぼちゃの甘みつかけ	
かぶら汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【豚肉と干しずいきの味噌煮】	
豚モモ(脂身付き)	70
清酒(純米酒)	1
つきこんにゃく	15
干し椎茸	1
干ずいき(乾)	3
玉葱	20
油揚げ	7
にんじん	15
葉ねぎ	3
油	0
上白糖	2
本みりん	3
こいくちしょうゆ	2
赤みそ	7
だし昆布	0
削り節	1
水	30
【焼きかぼちゃの甘みつかけ】	
西洋かぼちゃ	60
食塩	0
上白糖	5
こいくちしょうゆ	0
水	3
【かぶら汁】	
絹ごし豆腐	20
かぶ（根）	40
にんじん	10
はくさい	10
糸みつば	1
うすくちしょうゆ	5
食塩	0
だし昆布・削り節	3
水	180

１月20日～24日　給食リクエスト週間です。
給食献立人気投票を行いました。
１週間、各部門１位の献立が登場します。

ごはん
- １位　カレーライス　30%
- ２位　ビビンバ　28%
- ３位　チャーハン　16%

パン
- １位　あげパン　33%
- ２位　メロンパン　25%
- ３位　バーガーパン　20%

めん
- １位　カレーうどん　27%
- ２位　ミートスパゲッティ　24%
- ３位　わふうきのこスパゲッティ　16%

おかず①
- １位　からあげ　52%
- ２位　さけのつけやき　17%
- ３位　マーボーどうふ　15%

おかず②
- １位　てづくりハンバーグ　31%
- ２位　みそかつ　29%
- ３位　さばのみそ煮、ぶたキムチ　16%

のみもの
- １位　ぶどうジュース　29%
- ２位　はっこうにゅう　21%
- ３位　ミルメークコーヒー　19%

デザート
- １位　ソフトクリームヨーグルト　29%
- ２位　クレープ　23%
- ３位　スイートポテト、とうにゅうプリンタルト　16%

※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。
※物資調達の都合により、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。

2025年 1月29日(水)

エネルギー量：811kcal	g
牛乳	
黒糖パン	
トマトシチュー	
コールスローサラダ	
みかん	
※段階食　みかん(缶詰)	
【牛乳】	
牛乳	
【黒糖パン】	
黒糖パン	
【トマトシチュー】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	
赤ワイン	
じゃがいも	
にんじん	
玉葱	
にんにく	
しょうが	
セロリー	
グリンピース(冷凍)	
トマト缶詰(ダイス)	
トマトピューレ	
トマトケチャップ	
濃厚ソース	
ハヤシルウ	
コンソメ(粉末)	
食塩	
白こしょう	
油	
水	
【コールスローサラダ】	
キャベツ	
きゅうり	
にんじん	
とうもろこし(冷凍)	
エッグケアドレッシング(個装)	
【みかん】	
温州蜜柑(早生、生)	
【※段階食　みかん(缶詰)】	
みかん(缶詰)	

2025年 1月30日(木)

エネルギー量：722kcal	g
牛乳	
中華風炊き込みご飯	
白身魚の甘酢あんかけ	
春雨スープ	
【牛乳】	
牛乳	
【中華風炊き込みご飯】	
金賞健康米	
豚モモ(脂身付き)	
干し椎茸	
たけのこ(水煮缶詰)	
にんじん	
むきえだまめ(冷凍)	
ごま油	
とりがらスープ	
しょうが	
こいくちしょうゆ	
清酒(純米酒)	
オイスターソース	
本みりん	
上白糖	
食塩	
白こしょう	
【白身魚の甘酢あんかけ】	
メルルーサ	
清酒(純米酒)	
食塩	
かたくり粉	
米粉	
揚げ油	
玉葱	
にんじん	
葉ねぎ	
しょうが	
上白糖	
うすくちしょうゆ	
米酢	
清酒(純米酒)	
かたくり粉	
【春雨スープ】	
鶏若鶏肉ひき肉	
緑豆はるさめ	
はくさい	
にんじん	
にら	
ごま油	
食塩	
白こしょう	
中華だし	
うすくちしょうゆ	
本みりん	
とりがらスープ	

2025年 1月31日(金)

エネルギー量：766kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉のしょうゆマヨ焼き	
ほうれん草の和え物	
キャベツのみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	
【ごはん】	
金賞健康米	
【鶏肉のしょうゆマヨ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	
玉葱	
ぶなしめじ	
食塩	
エッグケアドレッシング	
こいくちしょうゆ	
【ほうれん草の和え物】	
ほうれんそう	
りょくとうもやし	
にんじん	
こいくちしょうゆ	
上白糖	
【キャベツのみそ汁】	
絹ごし豆腐	
キャベツ	
玉葱	
にんじん	
葉ねぎ	
米みそ	
だし昆布	
削り節	
水	

＜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B_1、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。