



大阪府立東住吉支援学校

2025年 5月 1日(木)

[illegible]

2025年 5月 2日(金)

エネルギー量：796kcal		g
牛乳		
牛肉のちらし寿司		
金時豆の煮もの		
若竹汁		
子どもの日のデザート（セレクト）		
※段階食 ミニたいやき		
【牛乳】		
牛乳		206
【牛肉のちらし寿司】		
金賞健康米		85
だし昆布		0
米酢		12
上白糖		6
食塩		0
和牛モモ（脂身付き）		30
干し椎茸		1
ごぼう		15
にんじん		15
さんどまめ		5
油		0
清酒		1
上白糖		5
食塩		0
こいくちしょうゆ		5
きざみのり		0
【金時豆の煮もの】		
金時豆（乾）		20
上白糖		8
こいくちしょうゆ		2
食塩		0
水		20
【若竹汁】		
たけのこ		25
カットわかめ		1
木綿豆腐		25
玉葱		20
うすくちしょうゆ		6
食塩		1
だし昆布		1
いりこだし		3
水		180
【子どもの日のデザート（セレクト）】		
かしわもち		40
ミニたいやき		40
【※段階食 ミニたいやき】		
ミニたいやき		40

2025年 5月 7日(水)

[illegible]

2025年 5月 8日(木)

エネルギー量：783kcal	g
牛乳	
豆ごはん	
あじの蒲焼き（揚げ）	
大根の甘酢づけ	
豆腐と小松菜のみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【豆ごはん】	
金賞健康米	95
うすいえんどう	19
だし昆布	0
食塩	1
清酒	2
【あじの蒲焼き（揚げ）】	
あじ	60
こいくちしょうゆ	1
清酒	2
しょうが	0
かたくり粉	6
米粉	2
揚げ油	8
こいくちしょうゆ	2
本みりん	1
上白糖	2
水	3
かたくり粉	1
【大根の甘酢づけ】	
だいこん	57
ぶなしめじ	3
にんじん	10
米酢	2
上白糖	2
食塩	0
いりこだし・昆布だし	2
ゆず（果汁）	1
【豆腐と小松菜のみそ汁】	
木綿豆腐	25
こまつな	15
玉葱	30
にんじん	10
米みそ	12
だし昆布	1
いりこだし	3
水	170

2025年 5月 9日(金)

[illegible]

2025年 5月12日(月)

エネルギー量：816kcal	g
牛乳	
ごはん	
油淋鶏	
チンゲン菜の中華和え	
豆腐のスープ	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【油淋鶏】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90
にんにく	1
しょうが	1
清酒	2
食塩	0
白こしょう	0
かたくり粉	5
米粉	2
揚げ油	6
白ねぎ	13
こいくちしょうゆ	4
米酢	4
上白糖	4
ごま油	1
水	5
【チンゲン菜の中華和え】	
ロースハム	5
りょくとうもやし	35
チンゲンツアイ	20
にんじん	10
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
【豆腐のスープ】	
木綿豆腐	30
はくさい	20
玉葱	20
にんじん	10
葉ねぎ	1
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	180

2025年 5月21日(水)

[illegible]

2025年 5月22日(木)

エネルギー量：706kcal	g
牛乳	
ごはん	
回鍋肉	
胡瓜の中華和え	
わかめスープ	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【回鍋肉】	
豚モモ(脂身付き)	60
清酒	2
キャベツ	45
白ねぎ	12
玉葱	20
青ピーマン	20
にんじん	20
たけのこ	10
にんにく	1
ごま油	1
こいくちしょうゆ	5
清酒	1
上白糖	1
テンメンジャン	3
赤みそ	1
八丁味噌	1
トウバンジャン	0
かたくり粉	1
【胡瓜の中華和え】	
りょくとうもやし	35
きゅうり	30
うすくちしょうゆ	2
米酢	2
上白糖	2
中華だし	1
ごま油	1
【わかめスープ】	
木綿豆腐	25
鶏若鶏肉胸(皮付き)	5
カットわかめ	1
じゃがいも	35
はくさい	15
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

2025年 5月23日(金)

エネルギー量：823kcal	g
発酵乳	
バーガーパン（切り目）	
豚肉コロッケ	
キャベツのソテー	
ミネストローネ	
豆乳プリン	
【発酵乳】	
発酵乳	180
【バーガーパン（切り目）】	
バーガーパン（切り目）	70
【豚肉コロッケ】	
豚肉コロッケ	60
揚げ油	8
濃厚ソース（個装）	5
【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	0
カレー粉	0
食塩	0
上白糖	0
油	0
【ミネストローネ】	
ひよこまめ（ゆで）	13
ショルダーベーコン	10
じゃがいも	30
にんじん	10
玉葱	32
セロリー	3
ブロッコリー	20
にんにく	0
パセリ（乾）	0
オリーブ油	0
トマト缶詰	35
トマトピューレ	4
トマトケチャップ	4
上白糖	0
食塩	0
白こしょう	0
うすくちしょうゆ	2
コンソメ	2
水	120
【豆乳プリン】	
とろける豆乳プリン	40

2025年 5月26日(月)

エネルギー量：761kcal	g
牛乳	
筍ごはん	
豚じゃが	
もやしと三度豆のごま和え	
【牛乳】	
牛乳	206
【筍ごはん】	
金賞健康米	80
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	30
油揚げ	5
にんじん	10
たけのこ	30
油	1
食塩	0
こいくちしょうゆ	3
うすくちしょうゆ	4
清酒	3
本みりん	3
上白糖	2
いりこだし・昆布だし	20
【豚じゃが】	
豚モモ(脂身付き)	60
清酒	2
じゃがいも	70
糸こんにゃく	30
玉葱	60
にんじん	20
さんどまめ	13
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
いりこだし	1
だし昆布	0
水	40
【もやしと三度豆のごま和え】	
りょうとうもやし	38
さんどまめ	20
にんじん	10
こいくちしょうゆ	3
本みりん	2
上白糖	1
ごま(いり)	1
ごま(すり)	1

2025年 5月27日(火)

[illegible]

2025年 5月28日(水)

[illegible]

2025年 5月29日(木)

エネルギー量：781kcal	g
牛乳	
ごはん	
酢豚	
大根のスープ	
パイン（缶詰）	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【酢豚】	
豚モモ(脂身付き)	50
こいくちしょうゆ	1
しょうが	1
にんにく	1
清酒	1
かたくり粉	5
米粉	3
揚げ油	6
玉葱	60
青ピーマン	8
赤ピーマン	6
黄ピーマン	6
たけのこ	20
にんじん	20
干し椎茸	1
ごま油	1
中華だし	2
上白糖	4
こいくちしょうゆ	6
トマトケチャップ	9
米酢	4
水	43
かたくり粉	2
【大根のスープ】	
鶏若鶏肉胸(皮付き)	5
だいこん	35
玉葱	25
ぶなしめじ	5
チンゲンツァイ	10
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
【パイン（缶詰）】	
パインアップル(缶詰)	52

2025年 5月30日(金)

エネルギー量：748kcal	g
牛乳	
ごはん	
マーボー春雨	
そら豆の塩ゆで	
チンゲンサイと豆腐のスープ	
【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	5
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	0
【そら豆の塩ゆで】	
そらまめ	53
茹で塩	0
【チンゲンサイと豆腐のスープ】	
チンゲンツァイ	20
絹ごし豆腐	30
鶏若鶏肉胸(皮付き)	5
玉葱	30
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

＜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。