



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 6月 3日(月)

エネルギー量 : 726kcal	g
牛乳	
ごはん	
豚肉とごぼうの炒め煮	
キャベツのみそ汁	
みかん(缶詰)	
【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)	50
玉葱	60
ごぼう	30
にんじん	20
えのきたけ	10
糸こんにゃく	15
糸みつば	4
上白糖	4
こいくちしょうゆ	8
油	1
削り節・昆布だし	10
【キャベツのみそ汁】	
油揚げ	5
キャベツ	30
りょくとうもやし	20
にんじん	10
玉葱	15
葉ねぎ	3
米みそ	13
だし昆布	1
削り節	3
水	170
【みかん(缶詰)】	
みかん(缶詰)	51

2024年 6月 4日(火)

エネルギー量 : 762kcal	g
牛乳	
黒糖パン	
タンドリーチキン	
グリーンサラダ	
コンソメスープ	
【牛乳】	
牛乳	206
【黒糖パン】	
黒糖パン	70
【タンドリーチキン】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90
食塩	0
白こしょう	0
白ワイン	2
にんにく	0
しょうが	0
エッグケアドレッシング	5
トマトケチャップ	8
カレー粉	1
こいくちしょうゆ	1
【グリーンサラダ】	
キャベツ	35
ブロッコリー	20
さんどまめ	15
白ワインビネガー	2
うすくちしょうゆ	3
上白糖	3
食塩	0
オリーブ油	0
【コンソメスープ】	
ショルダーベーコン	5
玉葱	30
だいこん	30
にんじん	15
パセリ	0
セロリー	3
油	0
とりがらスープ	4
うすくちしょうゆ	1
コンソメ	2
食塩	0
水	170

2024年 6月 5日(水)

エネルギー量 : 787kcal	g
牛乳	
ごはん	
筑前煮	
手作りひじきふりかけ	
じゃがいもと玉葱のみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【筑前煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	50
絹厚揚げ	20
さといも	30
だいこん	20
れんこん	20
ごぼう	15
にんじん	15
干し椎茸	1
板こんにゃく	15
さんどまめ	10
油	1
こいくちしょうゆ	4
うすくちしょうゆ	2
本みりん	1
上白糖	3
清酒	1
だし昆布	0
削り節	0
水	15
【手作りひじきふりかけ】	
干ひじき	2
だし昆布	1
油	1
ごま油	0
こいくちしょうゆ	3
本みりん	1
上白糖	1
清酒	0
食塩	0
ごま(いり)	3
削り節・昆布だし	4
【じゃがいもと玉葱のみそ汁】	
油揚げ	5
じゃがいも	45
玉葱	30
カットわかめ	1
米みそ	13
だし昆布	1
削り節	3
水	170

2024年 6月 6日(木)

エネルギー量 : 776kcal	g
牛乳	
ビビンバ	
豆腐のスープ	
豆乳バニラだいふく	
※段階食 黄桃(缶詰)	
【牛乳】	
牛乳	206
【ビビンバ】	
金賞健康米	95
牛ひき肉	15
豚ひき肉	45
にんにく	0
ごま油	0
上白糖	4
清酒	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	30
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
【豆乳バニラだいふく】	
豆乳バニラだいふく	29
【※段階食 黄桃(缶詰)】	
もも(缶詰)	70

2024年 6月 7日(金)

エネルギー量 : 752kcal	g
牛乳	
ごはん	
しそこんぶふりかけ	
※段階食 のりの佃煮	
白身魚の南蛮漬け	
豚汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【しそこんぶふりかけ】	
しそこんぶふりかけ	1
【※段階食 のりの佃煮】	
あまのり佃煮	4
【白身魚の南蛮漬け】	
メルルーサ	80
白こしょう	0
食塩	0
かたくり粉	6
米粉	2
揚げ油	6
玉葱	30
青ピーマン	5
赤ピーマン	5
黄ピーマン	5
米酢	2
上白糖	4
こいくちしょうゆ	4
レモン(果汁)	2
ごま油	1
水	2
【豚汁】	
豚モモ(脂身付き)	20
さつまいも	30
だいこん	15
ごぼう	10
にんじん	15
つきこんにゃく	10
葉ねぎ	3
米みそ	13
だし昆布	1
削り節	3
水	170

2024年 6月10日(月)

エネルギー量 : 788kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉のおろししょうゆかけ	
五目豆	
かぼちゃのみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【鶏肉のおろししょうゆかけ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	80
玉葱	25
にんじん	8
食塩	0
白こしょう	0
油	0
だいこんおろし	30
葉ねぎ	5
本みりん	4
うすくちしょうゆ	6
ゆず(果汁)	1
【五目豆】	
大豆(ゆで)	9
角切昆布	1
にんじん	15
干し椎茸	1
れんこん	15
つきこんにやく	15
上白糖	2
こいくちしょうゆ	3
本みりん	1
削り節・昆布だし	33
【かぼちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	40
玉葱	30
えのきたけ	8
油揚げ	7
米みそ	13
だし昆布	1
削り節	3
水	170

2024年 6月11日(火)

エネルギー量 : 728kcal	g
牛乳	
チャーハン	
揚げ餃子	
レタスの中華スープ	
【牛乳】	
牛乳	206
【チャーハン】	
金賞健康米	95
中華だし	0
こいくちしょうゆ	2
にんにく	0
焼き豚	28
玉葱	20
葉ねぎ	5
白ねぎ	3
にんじん	10
とうもろこし	7
中華だし	1
オイスターソース	1
食塩	0
白こしょう	0
ごま油	1
【揚げ餃子】	
餃子	51
揚げ油	6
【レタスの中華スープ】	
レタス	32
玉葱	30
りよくとうもやし	20
ロースハム	8
カットわかめ	0
中華だし	2
とりがらスープ	2
うすくちしょうゆ	2
食塩	0
白こしょう	0
水	170

2024年 6月12日(水)

エネルギー量 : 793kcal	g
牛乳	
ごはん	
鯖の香味だれ	
かわりきんぴら	
小松菜のみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【鯖の香味だれ】	
鯖	70
食塩	0
清酒	1
しょうが	1
葉ねぎ	4
こいくちしょうゆ	2
本みりん	1
上白糖	1
ごま油	1
かたくり粉	0
水	7
【かわりきんぴら】	
豚モモ(脂身付き)	10
油揚げ	5
ごぼう	30
にんじん	15
青ピーマン	15
系こんにやく	20
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
ごま(いり)	2
【小松菜のみそ汁】	
厚揚げ	15
こまつな	20
じゃがいも	20
玉葱	15
にんじん	10
米みそ	13
だし昆布	1
削り節	3
水	170

2024年 6月13日(木)

エネルギー量 : 834kcal	g
牛乳	
おさつパン	
鶏肉のマスタードパン粉焼き	
えだまめサラダ	
ウィンナーのスープ	
【牛乳】	
牛乳	206
【おさつパン】	
おさつパン	70
【鶏肉のマスタードパン粉焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90
白ワイン	1
食塩	0
白こしょう	0
ウスターソース	4
粒入りマスタード	3
パン粉	8
パセリ	1
バジル	0
オリーブ油	1
【えだまめサラダ】	
ロースハム	10
むきえだまめ	8
とうもろこし	5
キャベツ	32
にんじん	15
上白糖	1
食塩	0
米酢	1
レモン(果汁)	1
うすくちしょうゆ	1
オリーブ油	1
【ウィンナーのスープ】	
ウィンナー	15
だいこん	30
玉葱	25
にんじん	10
パセリ	0
とりがらスープ	3
コンソメ	2
食塩	0
白こしょう	0
水	170

2024年 6月14日(金)

エネルギー量 : 726kcal	g
牛乳	
ごはん	
豚肉のオイスターソース炒め	
春雨スープ	
ももゼリー	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【豚肉のオイスターソース炒め】	
豚モモ(脂身付き)	70
清酒	2
しょうが	0
チンゲンツァイ	30
玉葱	50
にんじん	20
かたくり粉	2
こいくちしょうゆ	2
うすくちしょうゆ	0
上白糖	1
中華だし	1
オイスターソース	1
白こしょう	0
ごま油	1
【春雨スープ】	
鶏若鶏肉胸(皮付き)	10
緑豆はるさめ	8
キャベツ	15
玉葱	20
にんじん	10
カットわかめ	1
中華だし	2
とりがらスープ	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

※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。

2024年 6月17日(月)

エネルギー量 : 757kcal	g
牛乳	
ごはん	
かしのすき焼き風煮	
切干し大根の甘酢あえ	
ツナっ葉炒めふりかけ	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【かしのすき焼き風煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
油	1
はくさい	50
玉葱	40
糸こんにゃく	30
焼き豆腐	30
にんじん	20
えのきたけ	10
白ねぎ	15
こいくちしょうゆ	8
上白糖	4
本みりん	2
清酒	1
水	10
【切干し大根の甘酢あえ】	
切干しだいこん	7
さんどまめ	15
にんじん	10
カットわかめ	0
米酢	3
上白糖	3
うすくちしょうゆ	2
【ツナっ葉炒めふりかけ】	
まぐろ缶詰(油漬フレーク)	18
だいこん葉(乾燥)	1
ごま(いり)	1
油	0
清酒	1
うすくちしょうゆ	1
こいくちしょうゆ	1
水	1

2024年 6月18日(火)

エネルギー量 : 783kcal	g
牛乳	
ごはん	
鯖の梅煮	
キャベツの和え物	
さつま汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【鯖の梅煮】	
まさば	70
しょうが	1
梅肉	5
こいくちしょうゆ	4
清酒	4
上白糖	5
削り節・昆布だし	24
【キャベツの和え物】	
キャベツ	40
油揚げ	5
えのきたけ	10
にんじん	15
こいくちしょうゆ	3
上白糖	1
本みりん	1
【さつま汁】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	15
さつまいも	30
だいこん	15
ごぼう	10
にんじん	15
つきこんにゃく	10
葉ねぎ	2
米みそ	13
だし昆布	1
削り節	3
水	170

2024年 6月19日(水)

エネルギー量 : 765kcal	g
牛乳	
ごはん	
キーマカレー	
コーンサラダ	
フレッシュパインアップル	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【キーマカレー】	
豚ひき肉	40
牛ひき肉	10
青ピーマン	15
玉葱	80
にんじん	25
大豆(ゆで) 粉砕	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
【コーンサラダ】	
キャベツ	35
りょくとうもやし	20
とうもろこし	15
にんじん	5
白ワインビネガー	2
うすくちしょうゆ	3
上白糖	3
食塩	0
オリーブ油	0
【フレッシュパインアップル】	
フレッシュパインアップル	40

2024年 6月20日(木)

エネルギー量 : 804kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉のオーロラソース	
ひじきサラダ	
冬瓜のスープ	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【鶏肉のオーロラソース】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90
しょうが	2
清酒	1
かたくり粉	7
米粉	2
揚げ油	6
トマトケチャップ	8
上白糖	3
赤みそ	3
【ひじきサラダ】	
きゅうり	30
キャベツ	40
干ひじき	0
上白糖	2
食塩	0
米酢	3
うすくちしょうゆ	1
油	1
【冬瓜のスープ】	
ショルダーベーコン	5
とうがん	45
ぶなしめじ	10
玉葱	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

2024年 6月21日(金)

エネルギー量 : 721kcal	g
牛乳	
ミニコッペパン	
ミートスパゲッティ	
コンソメスープ	
やさいゼリー	
【牛乳】	
牛乳	206
【ミニコッペパン】	
ミニコッペパン	35
【ミートスパゲッティ】	
スパゲッティ	50
オリーブ油	0
牛ひき肉	10
豚ひき肉	30
玉葱	60
青ピーマン	15
にんにく	1
マッシュルーム	5
グリーンピース	5
油	1
トマトピューレ	15
トマトケチャップ	19
ウスターソース	6
ハヤシルウ	3
清酒	2
水	42
【コンソメスープ】	
りょくとうもやし	41
玉葱	30
ぶなしめじ	10
にんじん	15
パセリ	0
うすくちしょうゆ	1
食塩	0
白こしょう	0
とりがらスープ	2
コンソメ	2
水	170
【やさいゼリー】	
やさいゼリー	70

2024年 6月24日(月)

エネルギー量 : 806kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉のしょうゆマヨ焼き	
キャベツの昆布和え	
大根のみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【鶏肉のしょうゆマヨ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	80
玉葱	40
食塩	0
エッグケアドレッシング	15
こいくちしょうゆ	3
【キャベツの昆布和え】	
キャベツ	45
さんどまめ	20
塩昆布	2
ごま油	1
【大根のみそ汁】	
油揚げ	5
だいこん	45
にんじん	10
玉葱	20
葉ねぎ	3
米みそ	13
だし昆布	1
削り節	3
水	170

2024年 6月25日(火)

エネルギー量 : 714kcal	g
牛乳	
びりんめし(熊本県)	
さわらの幽庵焼き	
白菜そぼろ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【びりんめし(熊本県)】	
金賞健康米	85
木綿豆腐	20
にんじん	9
ごぼう	8
油揚げ	8
切干しだいこん	1
油	1
こいくちしょうゆ	3
うすくちしょうゆ	3
清酒	6
本みりん	1
上白糖	2
だし昆布	0
削り節	2
水	100
【さわらの幽庵焼き】	
さわら	80
ゆず(果汁)	2
こいくちしょうゆ	4
本みりん	3
清酒	3
上白糖	2
【白菜そぼろ汁】	
豚ひき肉	10
油	0
はくさい	40
にんじん	10
玉葱	30
ぶなしめじ	10
しょうが	1
葉ねぎ	3
食塩	0
うすくちしょうゆ	5
だし昆布	1
削り節	3
水	160
かたくり粉	1

2024年 6月26日(水)

エネルギー量 : 783kcal	g
牛乳	
ごはん	
豚肉のかりん揚げ	
チンゲンサイの柚子の香和え	
五目汁	
【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	4
本みりん	5
こいくちしょうゆ	5
ごま(いり)	1
水	7
【チンゲンサイの柚子の香和え】	
チンゲンサイ	25
りょくとうもやし	41
にんじん	6
上白糖	3
食塩	0
米酢	2
ゆず(果汁)	2
うすくちしょうゆ	1
【五目汁】	
絹ごし豆腐	20
はくさい	20
だいこん	20
にんじん	10
えのきたけ	10
糸みつば	2
うすくちしょうゆ	5
食塩	1
だし昆布	1
削り節	3
水	170

2024年 6月27日(木)

エネルギー量 : 727kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉と玉ねぎの甘辛焼き	
しろなのおかか和え	
豆腐とオクラのみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【鶏肉と玉ねぎの甘辛焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	80
玉葱	40
清酒(純米酒)	2
こいくちしょうゆ	7
本みりん	3
上白糖	3
【しろなのおかか和え】	
りょくとうもやし	45
おおさかしろな	20
にんじん	10
糸かつお	1
こいくちしょうゆ	3
上白糖	1
本みりん	1
【豆腐とオクラのみそ汁】	
絹ごし豆腐	30
オクラ	15
だいこん	25
にんじん	10
米みそ	13
だし昆布	1
削り節	3
水	170

2024年 6月28日(金)

エネルギー量 : 773kcal	g
発酵乳	
アップルパン	
ポークチャップ	
ブロッコリーのサラダ	
コンソメスープ	
【発酵乳】	
発酵乳	180
【アップルパン】	
アップルパン	70
【ポークチャップ】	
豚モモ(脂身付き)	70
玉葱	60
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
グリーンピース(冷凍)	3
にんにく	0
トマトケチャップ	10
トマトピューレ	6
ウスターソース	1
コンソメ(粉末)	1
上白糖	1
油	0
【ブロッコリーのサラダ】	
ブロッコリー(冷凍)	44
にんじん	10
とうもろこし(冷凍)	9
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
【コンソメスープ】	
鶏若鶏肉胸(皮付き)	10
キャベツ	30
じゃがいも	30
にんじん	10
パセリ(乾)	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(粉末)	2
食塩	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。