



# 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10月 1日(火)

エネルギー量：702kcal	g
牛乳	
ごはん	
豚肉のオイスターソース炒め	
焼きじゃが	
わかめスープ	
【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)	80
清酒(純米酒)	2
しょうが	0
チンゲンツアイ	30
玉葱	30
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
鶏がらだし	1
オイスターソース	1
白こしょう	0
ごま油	1
【焼きじゃが】	
じゃがいも	60
食塩	0
油	1
パセリ(乾)	0
【わかめスープ】	
鶏若鶏肉胸(皮付き)	10
カットわかめ	1
だいこん	40
はくさい	40
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10月 2日(水)

エネルギー量：808kcal	g
発酵乳	
黒糖パン	
鶏肉のマスタードパン粉焼き	
ブロッコリーのサラダ	
ウィンナーのスープ	
【発酵乳】	
発酵乳	180
【黒糖パン】	
黒糖パン	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(乾燥)	8
パセリ	1
バジル(粉)	0
オリーブ油	1
【ブロッコリーのサラダ】	
ブロッコリー(冷凍)	35
にんじん	15
とうもろこし(冷凍)	10
白ワインビネガー	1
うすくちしょうゆ	2
上白糖	3
食塩	0
オリーブ油	1
【ウィンナーのスープ】	
ウィンナー	15
キャベツ	30
玉葱	25
にんじん	10
パセリ(乾)	0
とりがらスープ	3
コンソメ(粉末)	2
食塩	0
白こしょう	0
水	170

2024年10月 3日(木)

エネルギー量：903kcal	g
牛乳	
カツカレーライス(創立記念献立)	
大根サラダ	
お米でいちごのスティックケーキ	
【牛乳】	
牛乳	206
【カツカレーライス(創立記念献立)】	
金賞健康米	95
豚ひれ	30
しょうが	0
清酒(純米酒)	0
食塩	0
薄力粉	3
水	0
パン粉(乾燥)	4
揚げ油	4
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	40
じゃがいも	50
玉葱	70
にんじん	25
グリーンピース(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】	
だいこん	40
にんじん	10
きゅうり	20
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
【お米でいちごのスティックケーキ】	
お米de国産いちごのスティックケーキ	25

2024年10月 7日(月)

エネルギー量：726kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉のみそ焼き	
白菜と大葉の香味和え	
小松菜のすまし汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【鶏肉のみそ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90
玉葱	40
八丁味噌	2
赤みそ	2
こいくちしょうゆ	3
上白糖	2
本みりん	0
【白菜と大葉の香味和え】	
はくさい	40
にんじん	10
りょくとうもやし	24
しそ葉	1
こいくちしょうゆ	3
上白糖	2
ごま油	0
【小松菜のすまし汁】	
絹ごし豆腐	25
こまつな	20
だいこん	25
にんじん	10
えのきたけ	10
うすくちしょうゆ	4
食塩	0
だし昆布	1
削り節	3
水	170

2024年10月 8日(火)

エネルギー量：785kcal	g
牛乳	
ごはん	
関東煮	
ささみとキャベツの梅肉和え	
ひじきそぼろふりかけ	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【関東煮】	
和牛モモ(脂身付き)	30
さつま揚げ	25
絹厚揚げ(冷凍)	30
じゃがいも	50
にんじん	15
だいこん	55
板こんにゃく	20
上白糖	3
本みりん	2
うすくちしょうゆ	4
こいくちしょうゆ	5
削り節	2
だし昆布	0
水	75
【ささみとキャベツの梅肉和え】	
鶏若鶏肉ささ身(ゆで)	16
キャベツ	30
りょくとうもやし	20
にんじん	5
カットわかめ	0
上白糖	3
梅肉	1
こいくちしょうゆ	2
ごま油	1
【ひじきそぼろふりかけ】	
干ひじき(乾)	3
鶏若鶏肉ひき肉	20
しそ葉	1
ごま(いり)	1
油	0
上白糖	2
うすくちしょうゆ	3
本みりん	3
清酒(純米酒)	1

2024年10月 9日(水)

エネルギー量：741kcal	g
牛乳	
ごはん	
鯖の幽庵焼き	
キャベツのポン酢炒め	
大根のみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【鯖の幽庵焼き】	
まさば	70
ゆず(果汁)	2
こいくちしょうゆ	4
本みりん	3
清酒(純米酒)	3
上白糖	2
【キャベツのポン酢炒め】	
豚モモ(脂身付き)	15
キャベツ	60
にんじん	10
油	1
食塩	0
ぼん酢	6
【大根のみそ汁】	
油揚げ	5
だいこん	40
にんじん	10
玉葱	25
葉ねぎ	2
米みそ	13
だし昆布	1
削り節	3
水	170

10月4日(金)  
創立記念日

## 2024年10月10日(木)

エネルギー量 : 749kcal	g
牛乳	
パエリア	
ミニ野菜グラタン	
白菜のスープ	
ブルーベリーゼリー	
【牛乳】	
牛乳	206
【パエリア】	
金賞健康米	80
サフラン(粉)	0
コンソメ(粉末)	2
オリーブ油	2
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	25
ウィンナー	20
玉葱	25
赤ピーマン	8
青ピーマン	8
とうもろこし(冷凍)	5
オリーブ油	1
にんにく	1
白ワイン	2
コンソメ(粉末)	0
食塩	0
白こしょう	0
【ミニ野菜グラタン】	
5種の国産野菜グラタン	40
【白菜のスープ】	
豚モモ(脂身付き)	10
はくさい	30
りょくとうもやし	20
にんじん	10
エリンギ	10
コンソメ(粉末)	1
うすくちしょうゆ	2
食塩	0
白こしょう	0
水	170
【ブルーベリーゼリー】	
ブルーベリーゼリー	40

## 2024年10月11日(金)

エネルギー量 : 731kcal	g
牛乳	
揚げパン	
ミートボールのトマト煮	
ツナサラダ	
【牛乳】	
牛乳	206
【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	41
じゃがいも	60
玉葱	45
キャベツ	38
にんじん	15
ブロッコリー(冷凍)	0
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
【ツナサラダ】	
まぐろ缶詰(油漬フレーク)	10
ブロッコリー(冷凍)	40
とうもろこし(冷凍)	5
にんじん	15
上白糖	1
食塩	0
白ワインビネガー	2
うすくちしょうゆ	1
油	1

## 2024年10月15日(火)

エネルギー量 : 736kcal	g
牛乳	
栗ごはん	
さんまの塩焼き	
切干し大根の甘酢あえ	
きのこのみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【栗ごはん】	
金賞健康米	73
水稲穀粒(精白米、もち米)	12
栗(水煮)	30
食塩	1
清酒(純米酒)	1
本みりん	1
だし昆布	1
【さんまの塩焼き】	
さんま	60
食塩	0
清酒(純米酒)	1
【切干し大根の甘酢あえ】	
切干しだいこん	7
さんどまめ(冷凍)	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
【きのこのみそ汁】	
ぶなしめじ	7
えのきたけ	10
干し椎茸	0
だいこん	35
にんじん	10
絹ごし豆腐	20
米みそ	13
だし昆布	1
削り節	3
水	170

## 2024年10月16日(水)

エネルギー量 : 778kcal	g
牛乳	
ゆかりごはん(減量)	
ミニやさいラーメン	
春巻き	
ぶどうヨーグルト	
【牛乳】	
牛乳	206
【ゆかりごはん(減量)】	
金賞健康米	74
ゆかり	1
【ミニやさいラーメン】	
ラーメン(冷凍)	65
豚モモ(脂身付き)	20
しょうが	0
にんにく	0
にんじん	10
玉葱	35
キャベツ	40
エリンギ	5
たけのこ(水煮缶詰)	5
葉ねぎ	2
油	0
とんこつ醤油ラーメンスープ	19
水	114
【春巻き】	
春巻き	50
揚げ油	5
【ぶどうヨーグルト】	
ココアぶどう	80

## 2024年10月17日(木)

エネルギー量 : 801kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉と玉ねぎの甘辛焼き	
キャベツの昆布和え	
さつまいものみそ汁	
【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)	90
玉葱	40
清酒(純米酒)	2
こいくちしょうゆ	8
本みりん	3
上白糖	3
【キャベツの昆布和え】	
キャベツ	55
えのきたけ	10
塩昆布	2
ごま油	1
【さつまいものみそ汁】	
油揚げ	5
さつまいも	40
玉葱	30
ぶなしめじ	5
葉ねぎ	2
米みそ	13
だし昆布	1
削り節	3
水	170

## 2024年10月18日(金)

エネルギー量 : 702kcal	g
牛乳	
ごはん	
豚肉とキャベツのみそ炒め	
もやしと三度豆のごま和え	
五目汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【豚肉とキャベツのみそ炒め】	
豚モモ(脂身付き)	75
キャベツ	40
玉葱	25
たけのこ(水煮缶詰)	15
にんじん	15
油	1
しょうが	1
食塩	0
こいくちしょうゆ	2
上白糖	2
本みりん	2
清酒(純米酒)	2
赤みそ	3
八丁味噌	3
削り節・昆布だし	0
【もやしと三度豆のごま和え】	
りょくとうもやし	39
さんどまめ(冷凍)	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
【五目汁】	
絹ごし豆腐	20
だいこん	30
はくさい	25
ぶなしめじ	5
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	170

※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10月21日(月)

エネルギー量 : 679kcal	g
牛乳	
ミニコッペパン	
ペネボロネーゼ	
ごぼうサラダ	
ブロッコリーのスープ	
【牛乳】	
牛乳	206
【ミニコッペパン】	
ミニコッペパン	35
【ペネボロネーゼ】	
ペネ	23
オリーブ油	1
牛ひき肉	10
豚ひき肉	30
にんじん	12
玉葱	35
セロリー	7
にんにく	1
マッシュルーム(水煮缶詰)	5
油	1
食塩	1
ローレル(粉)	0
トマト缶詰(ダイス)	40
トマトケチャップ	9
トマトピューレ	3
コンソメ(粉末)	0
上白糖	1
薄力粉	1
オリーブ油	1
【ごぼうサラダ】	
ごぼう	35
にんじん	10
とうもろこし(冷凍)	7
ロースハム	8
エッグケアドレッシング	11
トマトケチャップ	1
うすくちしょうゆ	1
白こしょう	0
【ブロッコリーのスープ】	
鶏若鶏肉胸(皮付き)	10
ブロッコリー(冷凍)	30
玉葱	20
キャベツ	20
セロリー	3
油	0
パセリ(乾)	0
コンソメ(粉末)	2
うすくちしょうゆ	1
食塩	0
白こしょう	0
水	170

2024年10月22日(火)

エネルギー量 : 719kcal	g
牛乳	
ピリ辛丼	
じゃがいものスープ	
洋梨(缶詰)	
【牛乳】	
牛乳	206
【ピリ辛丼】	
金賞健康米	95
豚モモ(脂身付き)	70
清酒(純米酒)	2
玉葱	50
はくさい	20
にんじん	12
たけのこ(水煮缶詰)	10
さんどまめ(冷凍)	10
しょうが	1
にんにく	1
油	1
トウバンジャン	0
コチジャン	0
上白糖	0
白こしょう	0
こいくちしょうゆ	5
赤みそ	4
水	9
かたくり粉	1
【じゃがいものスープ】	
じゃがいも	30
絹ごし豆腐	20
だいこん	25
鶏若鶏肉胸(皮付き)	5
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	2
食塩	0
白こしょう	0
水	170
【洋梨(缶詰)】	
西洋なし(缶詰)	56

2024年10月23日(水)

エネルギー量 : 764kcal	g
牛乳	
ごはん	
東住吉支援味付けのり	
※段階食 のりの佃煮	
かしわのすき焼き風煮	
さつま芋の甘蜜かけ	
【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
【※段階食 のりの佃煮】	
あまのり佃煮	0
【かしわのすき焼き風煮】	
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(純米酒)	1
水	0
【さつま芋の甘蜜かけ】	
さつまいも	60
食塩	0
上白糖	5
こいくちしょうゆ	0
水	3

2024年10月24日(木)

エネルギー量 : 715kcal	g
牛乳	
ごはん	
さわらの柚子みそかけ	
ほうれん草のおひたし	
のっぺい汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【さわらの柚子みそかけ】	
さわら	80
食塩	0
清酒(純米酒)	1
白みそ	7
ゆず(果汁)	2
本みりん	2
上白糖	3
清酒(純米酒)	1
水	3
【ほうれん草のおひたし】	
ほうれん草	20
りょくとうもやし	40
えのきたけ	10
うすくちしょうゆ	3
上白糖	3
本みりん	2
削り節・昆布だし	1
【のっぺい汁】	
油揚げ	8
だいこん	32
にんじん	10
さといも	20
つきこんにゃく	5
ぶなしめじ	5
葉ねぎ	2
食塩	1
うすくちしょうゆ	5
だし昆布	1
削り節	3
水	170
かたくり粉	2

2024年10月25日(金)

エネルギー量 : 797kcal	g
牛乳	
ごはん	
チキン南蛮	
茹で野菜	
白菜のみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【チキン南蛮】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	90
食塩	0
白こしょう	0
かたくり粉	4
米粉	2
揚げ油	6
こいくちしょうゆ	5
米酢	3
上白糖	2
水	1
エッグケアドレッシング	12
玉葱	7
レモン(果汁)	0
パセリ(乾)	0
【茹で野菜】	
キャベツ	43
きゅうり	12
にんじん	5
茹で塩	1
【白菜のみそ汁】	
木綿豆腐	20
はくさい	30
玉葱	20
にんじん	10
葉ねぎ	2
米みそ	13
だし昆布	1
削り節	3
水	170

2024年10月28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	6
玉葱	12
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	9
濃厚ソース	3
ウスターソース	4
上白糖	1
水	28
【花野菜の塩ゆで】	
カリフラワー(冷凍)	24
ブロッコリー(冷凍)	25
【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(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

A部門(肢体不自由教育部門)  
文化祭代休

## 2024年10月29日(火)

エネルギー量：689kcal	g
牛乳	
ごはん	
秋鮭のもみじ焼き	
小松菜とえのきの和え物	
沢煮椀	
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【ごはん】</b>	
金賞健康米	95
<b>【秋鮭のもみじ焼き】</b>	
さけ	80
食塩	0
清酒(純米酒)	1
にんにくペースト	6
エッグケアドレッシング	8
白みそ	3
米粉	1
<b>【小松菜とえのきの和え物】</b>	
こまつな	20
りょくとうもやし	30
えのきたけ	10
にんじん	10
うすくちしょうゆ	3
本みりん	1
上白糖	1
<b>【沢煮椀】</b>	
豚モモ(脂肪なし)	10
だいこん	45
にんじん	15
干し椎茸	1
ごぼう	20
糸みつば	2
うすくちしょうゆ	5
食塩	0
だし昆布	1
削り節	3
水	160

## 2024年10月30日(水)

エネルギー量：820kcal	g
牛乳	
ごはん	
油淋鶏	
もやし中華和え	
豆腐のスープ	
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【ごはん】</b>	
金賞健康米	95
<b>【油淋鶏】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90
にんにく	1
しょうが	1
清酒(純米酒)	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
<b>【もやし中華和え】</b>	
ロースハム	5
りょくとうもやし	40
きゅうり	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
<b>【豆腐のスープ】</b>	
木綿豆腐	30
キャベツ	20
玉葱	20
にんじん	10
葉ねぎ	2
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10月31日(木)

エネルギー量：856kcal	g
牛乳	
パンブキンパン	
鶏肉のレモンバジル焼き	
グリーンサラダ	
かぼちゃの豆乳シチュー	
パンブキンババロア	
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	206
<b>【パンブキンパン】</b>	
パンブキンパン	70
<b>【鶏肉のレモンバジル焼き】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	90
食塩	0
白こしょう	0
白ワイン	3
玉葱	2
にんにく	1
レモン(果汁)	2
バジル(粉)	1
オリーブ油	1
<b>【グリーンサラダ】</b>	
キャベツ	40
ブロッコリー(冷凍)	20
さんどまめ(冷凍)	9
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
<b>【かぼちゃの豆乳シチュー】</b>	
ショルダーベーコン	10
西洋かぼちゃ	55
玉葱	50
にんじん	15
パセリ(乾)	0
白いんげんペースト	11
油	0
シチュールウ	15
コンソメ(粉末)	0
とりがらスープ	2
水	45
濃久里夢(豆乳クリーム)	5
調製豆乳	55
<b>【パンブキンババロア】</b>	
パンブキンババロア	28

<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<sub>1</sub>、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。