[illegible]

2026年 1月20日(火)

エネルギー量：814kcal	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	
根菜のみそ汁	
【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	4
うすくちしょうゆ	4
清酒	7
本みりん	2
かたくり粉	9
米粉	2
くっつかないで	0
揚げ油	6
【チンゲンサイの柚子香和え】	
チンゲンツァイ	20
りよくとうもやし	45
えのきたけ	3
ゆず(果汁)	1
上白糖	2
食塩	0
米酢	1
【根菜のみそ汁】	
れんこん	10
ごぼう	15
だいこん	45
油揚げ	5
カットわかめ	0
米みそ	12
だし昆布・いりこだし	3
水	170

2026年 1月21日(水)

エネルギー量：777kcal	g
ぶどうジュース	
ポークカレーライス	
コーンサラダ	
ソフトクリームヨーグルト	
【ぶどうジュース】	
ぶどうジュース	200
【ポークカレーライス】	
金賞健康米	95
豚モモ(脂身付き)	40
じゃがいも	50
玉葱	70
にんじん	25
グリーンピース	2
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	3
水	93
【コーンサラダ】	
キャベツ	45
とうもろこし	15
にんじん	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
【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

2026年 1月22日(木)

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	
大豆の華のスープ	
【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	30
豚ひき肉	40
玉葱	50
食塩	0
白こしょう	0
ナツメグ	0
絹ごし豆腐	5
米粉	4
玉葱	15
マッシュルーム	5
油	0
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	24
ブロッコリー	24
【大豆の華のスープ】	
大豆の華	4
ショルダーベーコン	5
こまつな	5
だいこん	55
にんじん	15
パセリ	0
とりがらスープ	2
コンソメ	2
うすくちしょうゆ	2
食塩	0
白こしょう	0
水	180

2026年 1月23日(金)

エネルギー量：729kcal	g
牛乳	
揚げパン	
チキンのトマト煮	
大根サラダ	
【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
【チキンのトマト煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	50
じゃがいも	65
玉葱	40
キャベツ	38
にんじん	15
ぶなしめじ	5
にんにく	1
トマトケチャップ	10
トマト缶詰	55
濃厚ソース	2
ウスターソース	1
上白糖	2
食塩	0
コンソメ	1
ローレル	0
油	1
水	16
かたくり粉	0
【大根サラダ】	
ロースハム	5
だいこん	45
きゅうり	10
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	1

2026年 1月26日(月)

エネルギー量：785kcal	g
牛乳	
わかめごはん(半量)	
カレーうどん	
ささみの和風サラダ	
やさいゼリー	
【牛乳】	
牛乳	206
【わかめごはん(半量)】	
金賞健康米	48
わかめごはんの素	1
【カレーうどん】	
うどん(ゆで)	150
豚モモ(脂身付き)	50
油揚げ	15
玉葱	50
にんじん	20
ぶなしめじ	10
白ねぎ	8
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
いりこだし	2
水	150
【ささみの和風サラダ】	
鶏若鶏肉ささ身(ゆで)	19
キャベツ	30
りよくとうもやし	30
にんじん	5
米みそ	4
清酒	2
上白糖	2
米酢	1
ごま(すり)	0
ごま(いり)	1
ごま油	1
【やさいゼリー】	
やさいゼリー	70

1月20日～26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】	【パン】	【めん】	【おかず①】	【おかず②】	【デザート】	【のみもの】
1位 カレーライス 39.4%	1位 あげパン 30.6%	1位 カレーうどん 28.3%	1位 からあげ 60.0%	1位 ハンバーグ 35.8%	1位 ソフトクリームヨーグルト 26.4%	1位 ぶどうジュース 24.6%
2位 ビビンバ 27.1%	2位 メロンパン 26.2%	2位 やさいラーメン 21.0%	2位 さわらのゆうあんやき 15.0%	2位 みそカツ 29.1%	2位 クレープ 21.5%	2位 はっこうにゅう 22.6%
3位 ごはんと味付けのり 12.3%	3位 バーガーパン 21.5%	3位 ミートスパゲッティ 19.1%	3位 しょうがやき 9.2%	3位 ぶたキムチ 14.3%	3位 とうにゅうだいふく 17.7%	3位 ミルメーク(コーヒー) 19.0%
			チャプチェ 9.2%			

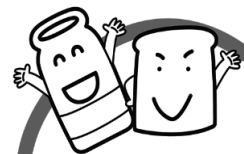
※使用量は小数点以下を切り捨てて表示しています。「0g」と表示される食材の使用量は1g以下です。

※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。

[illegible][illegible][illegible]

エネルギー量：704kcal	g
牛乳	
ごはん	
マーボー春雨	
白菜の生姜漬け	
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
【白菜の生姜漬け】	
はくさい	45
だいこん	25
しょうが	1
上白糖	1
うすくちしょうゆ	3
【豆腐のスープ】	
絹ごし豆腐	30
鶏若鶏肉胸(皮付き)	3
キャベツ	30
えのきたけ	3
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

＜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。



東住吉支援学校ホームページ
給食ブログには、給食の写真（普通食）を
公開しています。ぜひご覧ください。

