



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11月 1日(金)

エネルギー量 : 733kcal	g
牛乳	
ごはん	
豚肉の生姜焼き	
もやしと三度豆の甘酢和え	
根菜のみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【豚肉の生姜焼き】	
豚モモ(脂身付き)	70
玉葱	60
青ピーマン	15
にんじん	15
しょうが	2
油	1
こいくちしょうゆ	6
上白糖	2
清酒	2
本みりん	3
【もやしと三度豆の甘酢和え】	
りょくとうもやし	40
さんどまめ	20
にんじん	10
米酢	3
上白糖	3
うすくちしょうゆ	2
【根菜のみそ汁】	
れんこん	10
ごぼう	15
だいこん	50
油揚げ	5
カットわかめ	0
米みそ	12
だし昆布	1
削り節	3
水	170

2024年11月 5日(火)

エネルギー量 : 797kcal	g
牛乳	
ごはん	
揚げ鶏の甘酢あん	
小松菜の中華スープ	
パイナップル(缶詰)	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【揚げ鶏の甘酢あん】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	45
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	65
青ピーマン	8
赤ピーマン	6
黄ピーマン	6
たけのこ	19
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	45
かたくり粉	1
【小松菜の中華スープ】	
絹ごし豆腐	20
こまつな	15
玉葱	30
えのきたけ	5
白ねぎ	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
【パイナップル(缶詰)】	
パイナップル(缶詰)	50

2024年11月 6日(水)

エネルギー量 : 689kcal	g
牛乳	
ごはん	
豚肉の焼き肉風炒め	
もやしナムル	
わかめスープ	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【豚肉の焼き肉風炒め】	
豚モモ(脂身付き)	70
玉葱	50
青ピーマン	10
にんじん	15
エリンギ	15
しょうが	1
にんにく	1
油	1
こいくちしょうゆ	7
上白糖	4
トウバンジャン	0
コチジャン	0
ごま(いり)	1
【もやしナムル】	
こまつな	10
りょくとうもやし	60
ごま油	1
中華だし	0
食塩	0
こいくちしょうゆ	2
にんにく	0
【わかめスープ】	
木綿豆腐	25
カットわかめ	1
だいこん	30
はくさい	25
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11月 7日(木)

エネルギー量 : 697kcal	g
牛乳	
ごはん	
さわらの香味だれ	
五目豆	
ちゃんこ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【さわらの香味だれ】	
さわら	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
【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
つきこんにゃく	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
【ちゃんこ汁】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	10
絹厚揚げ	20
だいこん	30
にんじん	10
ごぼう	10
はくさい	10
しょうが	1
うすくちしょうゆ	2
鶏がらだし	1
食塩	0
白こしょう	0
水	160

2024年11月 8日(金)

エネルギー量 : 789kcal	g
牛乳	
ごはん	
焼きとり	
キャベツとわかめの酢の物	
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
【焼きとり】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90
白ねぎ	30
しょうが	1
こいくちしょうゆ	7
本みりん	5
上白糖	4
かたくり粉	0
【キャベツとわかめの酢の物】	
キャベツ	40
りょくとうもやし	20
にんじん	10
カットわかめ	0
米酢	3
うすくちしょうゆ	2
上白糖	3
【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
葉ねぎ	3
米みそ	12
だし昆布	1
削り節	3
水	170

2024年11月11日(月)

エネルギー量 : 775kcal	g
牛乳	
オリーブパン	
タンドリーチキン	
れんこんサラダ	
白菜のスープ	
【牛乳】	
牛乳	206
【オリーブパン】	
オリーブパン	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
【れんこんサラダ】	
ロースハム	5
れんこん	25
にんじん	10
キャベツ	30
白ワインビネガー	3
うすくちしょうゆ	1
上白糖	2
食塩	0
オリーブ油	2
【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	25
にんじん	10
ぶなしめじ	5
コンソメ	1
うすくちしょうゆ	1
食塩	0
白こしょう	0
水	170

2024年11月12日(火)

エネルギー量 : 783kcal	g
牛乳	
ジャンバラヤ	
キャベツのレモンサラダ	
豆乳コーンチャウダー	
【牛乳】	
牛乳	206
【ジャンバラヤ】	
金賞健康米	80
コンソメ	2
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	20
ウィンナー	30
玉葱	25
青ピーマン	5
赤ピーマン	5
黄ピーマン	5
にんにく	0
トマト缶詰	18
パプリカ(粉)	1
カレー粉	0
トマトケチャップ	15
食塩	0
白こしょう	0
オリーブ油	1
【キャベツのレモンサラダ】	
ロースハム	5
キャベツ	40
りょくとうもやし	20
にんじん	5
レモン(果汁)	1
白ワインビネガー	1
うすくちしょうゆ	1
上白糖	3
食塩	0
【豆乳コーンチャウダー】	
ショルダーベーコン	15
じゃがいも	35
にんじん	15
玉葱	35
とうもろこし	9
とうもろこしペースト	18
とうもろこし缶詰(クリーム)	35
とりがらスープ	2
シチュールウ	7
コンソメ	0
水	70
調製豆乳	30

2024年11月13日(水)

エネルギー量 : 737kcal	g
牛乳	
ごはん	
豚肉のチャプチェ	
豆腐のスープ	
りんご(缶詰)	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【豚肉のチャプチェ】	
豚モモ(脂身付き)	50
清酒	2
にら	7
青ピーマン	8
干し椎茸	1
緑豆はるさめ	12
にんじん	15
たけのこ	18
玉葱	50
にんにく	0
しょうが	1
油	1
こいくちしょうゆ	4
オイスターソース	1
上白糖	2
食塩	0
白こしょう	0
ごま油	1
ごま(いり)	2
コチジャン	0
【豆腐のスープ】	
チンゲンツァイ	10
木綿豆腐	30
玉葱	30
にんじん	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	180
【りんご(缶詰)】	
りんご(缶詰)	50

2024年11月14日(木)

エネルギー量 : 736kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉の梅味噌焼き	
三度豆のおかか和え	
五目汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【鶏肉の梅味噌焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90
玉葱	30
ぶなしめじ	10
梅肉	4
白みそ	6
本みりん	6
ごま(いり)	1
【三度豆のおかか和え】	
さんどまめ	30
りょくとうもやし	25
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
【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	1
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11月15日(金)

エネルギー量 : 685kcal	g
牛乳	
ごはん	
東住吉支援味付けのり	
※段階食 のりの佃煮	
白身魚の和風カレーあんかけ	
冬野菜のみそ汁	
【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
【白身魚の和風カレーあんかけ】	
メルルーサ	60
食塩	0
カレー粉	1
白こしょう	0
かたくり粉	4
米粉	2
揚げ油	7
青ピーマン	5
にんじん	5
玉葱	10
うすくちしょうゆ	2
本みりん	2
上白糖	1
カレー粉	0
かたくり粉	1
水	16
【冬野菜のみそ汁】	
豚モモ(脂身付き)	15
だいこん	30
はくさい	20
にんじん	5
白ねぎ	5
ほうれんそう	5
米みそ	12
だし昆布	1
削り節	3
水	170

2024年11月18日(月)

エネルギー量 : 814kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉の塩こうじ焼き	
かわりきんぴら	
キャベツのみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【鶏肉の塩こうじ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90
塩麹	9
清酒	2
本みりん	2
【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
糸こんにゃく	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
【キャベツのみそ汁】	
絹ごし豆腐	20
キャベツ	30
玉葱	20
にんじん	10
葉ねぎ	2
米みそ	12
だし昆布	1
削り節	3
水	170

2024年11月19日(火)

エネルギー量 : 790kcal	g
発酵乳	
おさつパン	
ポークチャップ	
かぶのスープ	
栗のムース	
【発酵乳】	
発酵乳	180
【おさつパン】	
おさつパン	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	10
グリーンピース	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	1
上白糖	1
油	0
【かぶのスープ】	
ショルダーベーコン	5
かぶ	40
はくさい	30
にんじん	10
うすくちしょうゆ	1
コンソメ	2
食塩	0
白こしょう	0
水	175
【栗のムース】	
栗のムース	45

※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11月20日(水)

エネルギー量 : 757kcal	g
牛乳	
ひじきごはん	
わかめうどん	
アジフライ	
※段階食 アジフライ	
【牛乳】	
牛乳	206
【ひじきごはん】	
金賞健康米	80
油揚げ	5
ぶなしめじ	5
にんじん	7
干ひじき	2
むきえだまめ	4
つきこんにやく	5
うすくちしょうゆ	6
清酒	3
本みりん	5
上白糖	2
だし昆布	0
削り節	2
水	100
【わかめうどん】	
うどん(ゆで)	65
カットわかめ	1
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	20
油揚げ	5
にんじん	10
白ねぎ	7
うすくちしょうゆ	6
本みりん	1
食塩	0
だし昆布	0
削り節	4
水	190
【アジフライ】	
あじフライ	50
揚げ油	4
濃厚ソース	5
【※段階食 アジフライ】	
まあじ	60
食塩	0
白こしょう	0
薄力粉	7
パン粉	7
水	0
濃厚ソース	5

2024年11月21日(木)

エネルギー量 : 717kcal	g
牛乳	
ごはん	
豚肉のおろししょうゆかけ	
白菜の生姜漬け	
豆腐と小松菜のみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【豚肉のおろししょうゆかけ】	
豚モモ(脂身付き)	80
玉葱	45
にんじん	15
食塩	0
白こしょう	0
油	0
だいこんおろし	25
葉ねぎ	5
本みりん	3
上白糖	1
うすくちしょうゆ	4
ゆず(果汁)	0
【白菜の生姜漬け】	
はくさい	40
りょくとうもやし	20
にんじん	10
しょうが	1
上白糖	2
うすくちしょうゆ	3
【豆腐と小松菜のみそ汁】	
木綿豆腐	25
こまつな	20
玉葱	35
カットわかめ	0
米みそ	12
だし昆布	1
削り節	3
水	170

2024年11月22日(金)

エネルギー量 : 806kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉のオーロラソース	
ひじきサラダ	
大根のスープ	
【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	20
キャベツ	50
干ひじき	1
上白糖	2
食塩	0
米酢	3
うすくちしょうゆ	1
油	1
【大根のスープ】	
ショルダーベーコン	5
だいこん	40
玉葱	30
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11月25日(月)

エネルギー量 : 793kcal	g
牛乳	
マーボー豆腐丼	
チンゲン菜のスープ	
お米deスイートポテト	
【牛乳】	
牛乳	206
【マーボー豆腐丼】	
金賞健康米	95
木綿豆腐	85
豚ひき肉	50
玉葱	20
にんじん	15
にら	10
たけのこ	5
白ねぎ	5
干し椎茸	1
しょうが	1
にんにく	1
ごま油	1
八丁味噌	4
トウバンジャン	0
テンメンジャン	3
清酒	1
こいくちしょうゆ	3
オイスターソース	1
中華だし	1
上白糖	0
水	25
かたくり粉	1
【チンゲン菜のスープ】	
鶏若鶏肉胸(皮付き)	10
チンゲンツァイ	20
玉葱	40
ぶなしめじ	5
中華だし	2
うすくちしょうゆ	2
とりがらスープ	4
食塩	0
白こしょう	0
水	175
【お米deスイートポテト】	
お米deスイートポテト(おさつ&ポテト)	30

2024年11月26日(火)

エネルギー量 : 751kcal	g
牛乳	
冬野菜のカレーライス	
カリフラワーとキャベツのサラダ	
やさいゼリー	
【牛乳】	
牛乳	206
【冬野菜のカレーライス】	
金賞健康米	95
豚モモ(脂身付き)	40
清酒	2
だいこん	35
さといも	25
玉葱	45
れんこん	10
にんじん	13
グリーンピース	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
【カリフラワーとキャベツのサラダ】	
カリフラワー	20
キャベツ	35
にんじん	10
ロースハム	5
白ワインビネガー	2
上白糖	2
うすくちしょうゆ	3
オリーブ油	0
【やさいゼリー】	
やさいゼリー	70

2024年11月27日(水)

エネルギー量 : 735kcal	g
牛乳	
ごはん	
さばのみそ煮	
白菜の甘酢和え	
けんちん汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【さばのみそ煮】	
まさば	70
清酒	2
米みそ	6
上白糖	4
こいくちしょうゆ	1
清酒	1
本みりん	1
しょうが	0
削り節・昆布だし	33
【白菜の甘酢和え】	
りょくとうもやし	25
はくさい	40
にんじん	5
米酢	3
上白糖	3
うすくちしょうゆ	2
【けんちん汁】	
さといも	25
木綿豆腐	20
油揚げ	5
だいこん	10
ごぼう	10
にんじん	10
白ねぎ	4
つきこんにやく	5
ごま油	1
うすくちしょうゆ	5
食塩	0
だし昆布	1
削り節	3
水	170

2024年11月28日(木)

エネルギー量：767kcal	g
牛乳	
コッペパン	
ブルーベリージャム	
チリコンカン	
じゃがいものスープ	
ミックスフルーツ(缶詰)	
【牛乳】	
牛乳	206
【コッペパン】	
コッペパン	70
【ブルーベリージャム】	
ブルーベリージャム	0
【チリコンカン】	
豚ひき肉	40
大豆(ゆで)	15
じゃがいも	40
玉葱	50
にんじん	20
マッシュルーム	10
ひよこまめ(ゆで)	9
むきえだまめ	10
トマト缶詰	45
にんにく	1
チリパウダー	0
食塩	0
白こしょう	0
コンソメ	0
赤ワイン	0
トマトケチャップ	8
ウスターソース	1
こいくちしょうゆ	1
上白糖	1
かたくり粉	0
油	1
【じゃがいものスープ】	
ショルダーベーコン	5
じゃがいも	45
玉葱	20
にんじん	10
とうもろこし	0
セロリー	3
油	0
パセリ	0
コンソメ	2
うすくちしょうゆ	1
食塩	0
とりがらスープ	3
水	170
【ミックスフルーツ(缶詰)】	
黄桃(缶詰果肉)	18
みかん(缶詰)	18
パイナップル(缶詰)	23

2024年11月29日(金)

エネルギー量：739kcal	g
牛乳	
豚井	
大根のみそ汁	
いもけんぴフィッシュ	
※段階食 さつま芋の甘煮	
【牛乳】	
牛乳	206
【豚井】	
金賞健康米	95
豚モモ(脂身付き)	60
清酒	2
玉葱	70
にんじん	17
白ねぎ	5
葉ねぎ	2
たけのこ	10
しらたき	18
油	1
上白糖	3
本みりん	2
食塩	0
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	5
しょうが	0
削り節・昆布だし	20
【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	1
米みそ	12
だし昆布	1
削り節	3
水	170
【いもけんぴフィッシュ】	
いもけんぴフィッシュ	5
【※段階食 さつま芋の甘煮】	
さつまいも	60
食塩	0
上白糖	5
こいくちしょうゆ	0
水	3

<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。