



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

2025年10月 1日(水)

エネルギー量 : 749kcal	g
牛乳	
ごはん	
太刀魚のみそ煮	
小松菜とえのきの和え物	
沢煮椀	
【牛乳】	
牛乳	206.00
【ごはん】	
金賞健康米	95.00
【太刀魚のみそ煮】	
たちうお	80.00
清酒	1.50
米みそ	6.00
上白糖	4.00
こいくちしょうゆ	0.80
清酒	1.00
本みりん	0.80
しょうが	0.20
いりこだし・昆布だし	33.00
【小松菜とえのきの和え物】	
こまつな	20.00
りょくとうもやし	30.00
えのきたけ	8.00
にんじん	12.00
うすくちしょうゆ	3.20
本みりん	1.00
上白糖	1.00
【沢煮椀】	
豚モモ(脂身付き)	10.00
だいこん	45.00
にんじん	15.00
干し椎茸	0.40
ごぼう	20.62
糸みつば	1.00
うすくちしょうゆ	4.50
食塩	0.40
だし昆布	0.50
いりこだし	3.00
水	160.00

2025年10月 2日(木)

エネルギー量 : 818kcal	g
牛乳	
黒糖パン	
鶏肉のパプリカ風味焼き	
ごぼうサラダ	
コンソメスープ	
【牛乳】	
牛乳	206
【黒糖パン】	
黒糖パン	70
【鶏肉のパプリカ風味焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90
食塩	0
白こしょう	0
白ワイン	2
うすくちしょうゆ	3
パプリカ(粉)	0
ガーリックパウダー	0
【ごぼうサラダ】	
ごぼう	30
にんじん	15
きゅうり	7
とうもろこし	5
ロースハム	7
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
【コンソメスープ】	
ショルダーベーコン	5
ブロッコリー	25
じゃがいも	40
にんじん	15
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

2025年10月 3日(金)

エネルギー量 : 901kcal	g
牛乳	
ヒレカツ(カツカレー 創立記念献立)	
カレーライス	
コーンサラダ	
セレクトデザート(お米のスティックケーキ)	
【牛乳】	
牛乳	206
【ヒレカツ(カツカレー 創立記念献立)】	
豚ひれ	30
しょうが	0
清酒	0
食塩	0
薄力粉	3
水	0
パン粉	4
揚げ油	4
【カレーライス】	
金賞健康米	95
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	30
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
カレールー	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
【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
【セレクトデザート(お米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
お米deバナナのスティックケーキ	25

2025年10月 6日(月)

エネルギー量 : 744kcal	g
牛乳	
里芋ごはん(十五夜献立)	
さばの塩焼き	
大根のみそ汁	
十五夜デザート	
【牛乳】	
牛乳	206
【里芋ごはん】	
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
さといも	30
葉ねぎ	1
食塩	0
うすくちしょうゆ	7
清酒	3
本みりん	3
だし昆布	0
いりこだし	2
水	100
【さばの塩焼き】	
まさば	70
食塩	0
清酒	1
【大根のみそ汁】	
絹ごし豆腐	20
だいこん	40
玉葱	20
カットわかめ	1
米みそ	12
だし昆布	1
いりこだし	3
水	170
【十五夜デザート】	
十五夜デザート	28

2025年10月 7日(火)

エネルギー量 : 704kcal	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	2
しょうが	0
チンゲンツァイ	30
玉葱	30
にんじん	20
かたくり粉	2
こいくちしょうゆ	1
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
かたくり粉	0
【焼きじゃが】	
じゃがいも	60
食塩	0
油	1
パセリ	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

2025年10月 8日(水)

エネルギー量 : 864kcal	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(皮付き)	90
食塩	0
白こしょう	0
かたくり粉	6
米粉	0
くつつかないで	0
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	0
【茹で野菜】	
キャベツ	43
きゅうり	12
にんじん	5
茹で塩	0
【白菜のみそ汁】	
木綿豆腐	20
はくさい	30
玉葱	20
にんじん	10
カットわかめ	0
米みそ	12
だし昆布	1
いりこだし	3
水	170

2025年10月 9日(木)

エネルギー量 : 731kcal	g
牛乳	
ごはん	
豚肉の生姜焼き	
キャベツのごま酢あえ	
五目みそ汁	
【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	65
青ピーマン	15
にんじん	20
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
かたくり粉	0
【キャベツのごま酢あえ】	
キャベツ	30
りよくとうもやし	30
にんじん	10
ごま(いり)	1
ごま(すり)	1
米酢	3
うすくちしょうゆ	2
上白糖	3
【五目みそ汁】	
油揚げ	5
こまつな	10
玉葱	25
はくさい	30
えのきたけ	5
米みそ	12
だし昆布	1
いりこだし	3
水	170

2025年10月10日(金)

エネルギー量 : 774kcal	g
牛乳	
コッペパン	
ブルーベリージャム	
鶏肉のハニーマスタード焼き	
ブロッコリーのサラダ	
大豆の華のスープ	
【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	15
【鶏肉のハニーマスタード焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90
白ワイン	1
白こしょう	0
粒入りマスタード	5
はちみつ	3
こいくちしょうゆ	2
【ブロッコリーのサラダ】	
ロースハム	5
ブロッコリー	45
にんじん	10
とうもろこし	10
白ワインビネガー	2
うすくちしょうゆ	3
上白糖	2
食塩	0
オリーブ油	0
【大豆の華のスープ】	
大豆の華(フレーク)	4
ショルダーベーコン	5
レタス	20
だいこん	40
にんじん	15
葉ねぎ	1
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

2025年10月14日(火)

エネルギー量 : 795kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉と玉ねぎの甘辛焼き	
白菜の生姜漬け	
さつまいものみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	
【ごはん】	
金賞健康米	
【鶏肉と玉ねぎの甘辛焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	
玉葱	
清酒	
こいくちしょうゆ	
本みりん	
上白糖	
【白菜の生姜漬け】	
はくさい	
だいこん	
しょうが	
上白糖	
うすくちしょうゆ	
【さつまいものみそ汁】	
油揚げ	
さつまいも	
ぶなしめじ	
キャベツ	
にんじん	
葉ねぎ	
米みそ	
だし昆布	
いりこだし	
水	

2025年10月15日(水)

エネルギー量 : 747kcal	g
発酵乳	
バーガーパン(切り目)	
豚肉のメンチカツ	
キャベツのソテー	
じゃがいものスープ	
和梨(缶詰)	
【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
【豚肉のメンチカツ】	
国産豚肉のメンチカツ	60
揚げ油	6
濃厚ソース	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	1
カレー粉	0
食塩	0
上白糖	1
油	0
【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
セロリー	3
油	0
パセリ	0
コンソメ	2
うすくちしょうゆ	2
食塩	0
とりがらスープ	3
水	170
【和梨(缶詰)】	
和なし(缶詰)	52

2025年10月16日(木)

エネルギー量 : 782kcal	g
牛乳	
肉野菜炒め丼	
具だくさんみそ汁	
ソフトクリームヨーグルト	
【牛乳】	
牛乳	206
【肉野菜炒め丼】	
金賞健康米	95
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	50
玉葱	50
にんじん	20
キャベツ	45
エリンギ	12
油	1
玉葱	6
しょうが	1
にんにく	1
清酒	1
こいくちしょうゆ	4
赤みそ	3
ウスターソース	2
清酒	1
上白糖	1
本みりん	1
オイスターソース	1
食塩	0
白こしょう	0
かたくり粉	0
【具だくさんみそ汁】	
油揚げ	5
だいこん	20
西洋かぼちゃ	25
ぶなしめじ	5
ごぼう	15
玉葱	20
米みそ	12
だし昆布	1
いりこだし	3
水	170
【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

2025年10月17日(金)

エネルギー量 : 691kcal	g
牛乳	
ごはん	
秋鮭のもみじ焼き	
キャベツのポン酢炒め	
五目汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【秋鮭のもみじ焼き】	
さけ	80
食塩	0
清酒	1
にんじんペースト	7
エッグケアドレッシング	9
白みそ	3
米粉	1
【キャベツのポン酢炒め】	
豚モモ(脂身付き)	8
キャベツ	62
にんじん	10
油	1
食塩	0
ぼん酢	6
【五目汁】	
絹ごし豆腐	20
はくさい	40
玉葱	10
にんじん	5
えのきたけ	5
根みつば	1
食塩	0
うすくちしょうゆ	4
だし昆布	1
いりこだし	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。

2025年10月28日(火)

エネルギー量：823kcal	g
牛乳	
ごはん	
油淋鶏	
もやし中華和え	
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	3
食塩	0
白こしょう	0
かたくり粉	8
米粉	0
くっつかないで	0
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
【もやし中華和え】	
ロースハム	5
りょくとうもやし	45
さんどまめ	10
にんじん	15
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
キャベツ	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	170

2025年10月29日(水)

エネルギー量：7346kcal	g
牛乳	
ごはん	
東住吉支援味付けのり	
かしわのすき焼き風煮	
春雨の酢の物	
【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
【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	35
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	9
上白糖	4
本みりん	2
清酒	1
水	0
【春雨の酢の物】	
緑豆はるさめ	10
きゅうり	15
にんじん	15
カットわかめ	0
米酢	3
うすくちしょうゆ	3
上白糖	3
食塩	0
ごま(いり)	1
ごま(すり)	1

2025年10月30日(木)

エネルギー量：713kcal	g
牛乳	
栗ごはん(十三夜献立)	
鯔の幽庵焼き	
ひじきの炒め煮	
大根のみそ汁	
【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)	28
食塩	1
清酒	1
本みりん	1
だし昆布	1
【鯔の幽庵焼き】	
あじ	60
ゆず(果汁)	2
こいくちしょうゆ	3
本みりん	3
清酒	3
上白糖	1
【ひじきの炒め煮】	
干ひじき	2
にんじん	7
油揚げ	8
つきこんにゃく	10
大豆(ゆで)	5
さんどまめ	5
油	1
こいくちしょうゆ	4
本みりん	4
上白糖	2
清酒	1
いりこだし・昆布だし	18
【大根のみそ汁】	
絹ごし豆腐	20
だいこん	40
玉葱	20
カットわかめ	1
米みそ	12
だし昆布	1
いりこだし	3
水	170

2025年10月31日(金)

エネルギー量：910kcal	g
牛乳	
パンプキンパン	
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	
パンプキンババロア	
【牛乳】	
牛乳	206
【パンプキンパン】	
パンプキンパン	70
【鶏肉のレモンバジル焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	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
【グリーンサラダ】	
キャベツ	42
ブロッコリー	20
さんどまめ	8
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
【かぼちゃの豆乳シチュー】	
ショルダーベーコン	5
西洋かぼちゃ	55
玉葱	50
にんじん	15
パセリ	0
白いんげんペースト	11
油	0
シチュールウ	15
コンソメ	0
食塩	0
とりがらスープ	3
水	60
濃久里夢(豆乳クリーム)	5
調製豆乳	40
【パンプキンババロア】	
パンプキンババロア	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。