



令和7年3月 学校給食献立表



大阪府立平野支援学校

3月3日(月)		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)		3月11日(火)	
献立 (エネルギー)	使用材料 グラム	献立 (エネルギー)	使用材料 グラム	献立 (エネルギー)	使用材料 グラム	献立 (エネルギー)	使用材料 グラム	献立 (エネルギー)	使用材料 グラム	献立 (エネルギー)	使用材料 グラム
牛乳	牛乳 206.00	牛乳	牛乳 206.00	のむヨーグルト	アシドミルクPLUS 180.00	牛乳	牛乳 206.00	牛乳	牛乳 206.00	牛乳	牛乳 206.00
牛肉のちらし寿司 (382kcal)	精白米 85.00 和牛もも 25.00 たけのこ(水煮) 15.00 にんじん 15.00 さやいんげん 5.00 こめ油 0.50 清酒(純米酒) 0.50 上白糖 4.00 食塩 1.50 こいくちしょうゆ 3.00 米酢 6.00 焼きのり 0.30	ごはん 豚肉と野菜の 塩こうじいため (114kcal)	精白米 85.00 豚もも 50.00 食塩 0.20 清酒(純米酒) 1.00 塩麴 4.50 チンゲンサイ 20.00 キャベツ 40.00 ぶなしめじ 10.00 玉葱 30.00 にんじん 10.00 しょうが 0.50 にんにく 0.20 上白糖 2.00 こいくちしょうゆ 3.50 かたくり粉 1.00 こめ油 0.50	ごはん カレーうどん (230kcal)	精白米 80.00 豚もも 35.00 干しうどん(乾) 30.00 薄揚げ 5.00 玉葱 40.00 にんじん 15.00 葉ねぎ 5.00 食塩 0.1 こめ油 0.5 カレールウ 7.00 こいくちしょうゆ 2.00 だしこんぶ 0.5 削り節 2.0	ハヤシライス (516kcal)	精白米 85.00 和牛もも 40.00 じゃがいも 30.00 にんじん 15.00 玉葱 40.00 こめ油 0.50 トマトピューレ 5.00 トマトケチャップ 8.00 ローレル 0.03 食塩 0.80 白こしょう 0.03 デミグラスソース 5.00 中濃ソース 3.00 ウスターソース 3.00 薄力粉 7.00 こめ油 6.00	黒糖パン さけフライ (201kcal)	黒糖パン 111.00 しろさけ 60.00 食塩 0.30 白こしょう 0.02 薄力粉 5.00 パン粉 12.00 こめ油(揚げ油) 6.00 とんかつソース 10.00	中華丼 (446kcal)	精白米 85.00 豚モモ(脂身付き) 50.00 清酒(純米酒) 1.00 絹厚揚げ 15.00 玉葱 40.00 はくさい 30.00 たけのこ(水煮) 15.00 にんじん 15.00 チンゲンサイ 15.00 干し椎茸 0.50 こめ油 1.00 上白糖 1.00 食塩 0.20 白こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 2.20 うすくちしょうゆ 2.20 かたくり粉 1.00
赤だし (64kcal)	絹ごし豆腐 20.00 カットわかめ 0.50 玉葱 25.00 にんじん 10.00 ぶなしめじ 8.00 葉ねぎ 5.00 こいくちしょうゆ 0.50 白みそ 4.00 八丁味噌 10.00 だしこんぶ 0.5 削り節 2.0	ふのみそ汁 (66kcal)	焼きふ(観世ふ) 3.00 玉葱 30.00 にんじん 15.00 えのきたけ 10.00 葉ねぎ 5.00 白みそ 4.00	牛肉とじゃがいも のきんぴら (80kcal)	和牛もも 10.00 じゃがいも 40.00 にんじん 10.00 さやいんげん 8.00 上白糖 2.50 本みりん 2.00 清酒(純米酒) 2.50 こいくちしょうゆ 3.00 ごま油 1.00 削り節・こんぶだし 2.50	カリフラワーの サラダ (30kcal)	カリフラワー 40.00 にんじん 10.00 上白糖 2.50 食塩 0.20 米酢 3.00 こめ油 0.30	野菜スープ (59kcal)	ベーコン 10.00 玉葱 25.00 にんじん 15.00 はくさい 30.00 食塩 0.80 白こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.20 鳥がらだし 15.00	わかめスープ (28kcal)	カットわかめ 0.50 じゃがいも 25.00 えのきたけ 15.00 にんじん 15.00 鳥がらだし 10.00 食塩 0.30 白こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.50
菜の花の おひたし (21kcal)	和種なばな 25.00 はくさい 40.00 上白糖 0.50 うすくちしょうゆ 3.00 削り節・こんぶだし 3.00 糸かつお 1.00	さつまいもの甘煮 (77kcal)	さつまいも 50.00 上白糖 3.00 本みりん 1.00 こいくちしょうゆ 0.20	のりのつくだ煮 (20kcal)	干し椎茸 0.50 焼きのり 2.50 上白糖 0.5 本みりん 3.0 清酒(純米酒) 1.00 こいくちしょうゆ 3.00 削り節・こんぶだし 15.00	みかん(缶) (32kcal)	みかん(缶) 50.00	大根サラダ (21kcal)	だいこん 30.00 にんじん 10.00 りょくとうもやし 20.00 米酢 2.30 上白糖 2.00 うすくちしょうゆ 0.50 食塩 0.20	金時豆の甘煮 (49kcal)	金時豆 13.00 上白糖 5.00 食塩 0.10 こいくちしょうゆ 1.00
ひし形三色ゼリー(73kcal)	ひし形三色ゼリー 60.00		こいくちしょうゆ 0.20	ぶどうゼリー(46kcal)	ぶどうゼリー 50.00						
エネルギー たんぱく質 脂質	666 kcal 26.4 g 16.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質	675 kcal 30.3 g 14.3 g	エネルギー たんぱく質 脂質	783 kcal 27.1 g 12.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質	704 kcal 23.9 g 22.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質	751 kcal 35.0 g 26.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質	649 kcal 28.1 g 17.5 g

3月12日(水)			3月13日(木)			3月14日(金)			3月17日(月)			3月18日(火)			3月19日(水)																														
献立 (エネルギー)	使用材料 グラム		献立 (エネルギー)	使用材料 グラム		献立 (エネルギー)	使用材料 グラム		献立 (エネルギー)	使用材料 グラム		献立 (エネルギー)	使用材料 グラム		献立 (エネルギー)	使用材料 グラム																													
牛乳	牛乳 206.00		牛乳	牛乳 206.00		牛乳	牛乳 206.00		牛乳	牛乳 206.00		牛乳	牛乳 206.00		牛乳	牛乳 206.00																													
ごはん	精白米 85.00		豚丼	精白米 85.00		ごはん	精白米 85.00		ごはん	精白米 85.00		ごはん	精白米 85.00		パンプキンパン	パンプキンパン 105.00																													
筑前煮 (117kcal)	鶏肉もも 40.00 だいこん 30.00 れんこん 10.00 ごぼう 20.00 にんじん 20.00 しいたけ 10.00 さといも(冷) 30.00 こめ油 30 上白糖 1.0 本みりん 1.0 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 2.50 こいくちしょうゆ 2.50 削り節 0.80	(443kcal)	豚肩ロース(脂肪なし) 50.00 清酒(純米酒) 1.50 玉葱 50.00 にんじん 15.00 ぶなしめじ 8.00 こめ油 0.50 上白糖 2.00 本みりん 1.30 食塩 0.20 こいくちしょうゆ 4.00 うすくちしょうゆ 2.00	赤魚の しょうゆだれかけ (70kcal)	赤魚 70.00 食塩 0.50 清酒(純米酒) 1.50 本みりん 0.30 うすくちしょうゆ 0.70	マーボー豆腐 (165kcal)	牛ひき肉 10.00 豚ひき肉 30.00 木綿豆腐 60.00 玉葱 40.00 にら 10.00 しょうが 0.50 にんにく 0.50 こめ油 0.5 食塩 2.5 トウバンジャン 0.10 清酒(純米酒) 1.00 こいくちしょうゆ 2.50 米みそ(赤色辛みそ) 4.00 かたくり粉 1.00	牛肉の しょうが焼き (164kcal)	豚肩ロース(脂肪なし) 65.00 玉葱 35.00 しょうが 1.30 上白糖 0.80 清酒(純米酒) 1.60 本みりん 0.90 こいくちしょうゆ 4.00 こめ油 0.50	肉だんごの ポークチキンミートボール 45.00	玉葱 30.00 マッシュルーム(水煮) 8.00 にんじん 15.00 にんにく 0.50 オリーブ油 0.30 トマト缶詰 25.00	うすくず汁 (42kcal)	さといも(冷) 25.00 はくさい 30.00 にんじん 10.00 葉ねぎ 5.00 食塩 0.50 うすくちしょうゆ 5.00 だしこんぶ 0.50 削り節 2.00 かたくり粉 1.50	ごぼうサラダ (97kcal)	ごぼう 30.00 玉葱 15.00 にんじん 15.00 えだまめ(冷) 5.00 食塩 0.10 米酢 0.30 うすくちしょうゆ 0.30 エッグケア(卵不使用) 10.00	とうふのすまし汁 (56kcal)	薄揚げ 5.00 玉葱 25.00 絹ごし豆腐 25.00 カットわかめ 0.50 にんじん 10.00 食塩 0.40 うすくちしょうゆ 4.00 だしこんぶ 0.5 削り節 2.0	みそ汁 (67kcal)	キャベツ 25.00 にんじん 10.00 えのきたけ 10.00 葉ねぎ 5.00 白みそ 4.00 赤みそ 11.00 だしこんぶ 0.50 削り節 2.00	きんぴらごぼう (59kcal)	豚もも 15.00 ごぼう 30.00 にんじん 15.00 こめ油 0.70 上白糖 1.80 こいくちしょうゆ 1.80 本みりん 1.00	ビーフンスープ (42kcal)	鶏肉もも 10.00 ビーフン 5.00 カットわかめ 0.50 はくさい 30.00 にんじん 10.00 葉ねぎ 5.00 食塩 0.2 うすくちしょうゆ4.0 鳥がらだし 12.0 白こしょう 0.02	高野豆腐の いり煮 (82kcal)	鶏肉ひき肉 15.00 高野豆腐 8.00 にんじん 10.00 干ひじき 0.50 こめ油 0.50 上白糖 1.30 食塩 0.20 うすくちしょうゆ 1.80 かつお昆布だし 40.00	ひじき入り 鶏そぼろ (66kcal)	干ひじき 3.00 鶏肉ひき肉 20.00 しそ葉 0.30 ごま(いり) 1.00 上白糖 2.4 こめ油 0.3 うすくちしょうゆ 3.00 本みりん 2.50 清酒(純米酒) 1.20	ブロッコリーの しょうがづけ (30kcal)	ブロッコリー 55.00 にんじん 10.00 しょうが 0.70 上白糖 1.00 こいくちしょうゆ 2.00	ソファール (92kcal)	ソファール 100.00	もやしの ごま酢あえ (29kcal)	りよくとうもやし 40.00 さやいんげん 15.00 にんじん 10.00 ごま(いり) 1.00 うすくちしょうゆ 0.80 食塩 0.3 米酢 2.0 上白糖 2.30	エネルギー たんぱく質 脂質	657 kcal 31.6 g 18.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質	666 kcal 30.3 g 19.4 g	エネルギー たんぱく質 脂質	714 kcal 36.8 g 16.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質	654 kcal 29.2 g 21.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質	706 kcal 34.3 g 25.5 g	エネルギー たんぱく質 脂質	735 kcal 26.1 g 27.4 g

加工品の原材料について

3月21日(金)

献立 (エネルギー)	使用材料	グラム
牛乳	牛乳	206.00
ミルメークコーヒー (35kcal)	ミルメーク(コーヒー)	12.50
ごはん	精白米	85.00
鶏肉の からあげ (182kcal)	鶏肉もも	70.00
	しょうが	0.70
	にんにく	0.20
	食塩	0.40
	白こしょう	0.03
	かたくり粉	12.00
	こめ油(揚げ油)	7.00
玉ねぎのみそ汁 (75kcal)	薄揚げ	5.00
	玉葱	35.00
	にんじん	15.00
	ぶなしめじ	10.00
	葉ねぎ	5.00
	白みそ	4.00
	赤みそ	11.00
	だしこんぶ	0.50
	削り節	2.00
小松菜の おかかあえ (20kcal)	こまつな	40.00
	えのきたけ	15.00
	にんじん	15.00
	糸かつお	1.00
	こいくちしょうゆ	2.00
	削り節・こんぶだし	5.00
エネルギー	730	kcal
たんぱく質	33.3	g
脂質	22.9	g

3月3日(金) ひし形三色ゼリー

原材料	水あめ、砂糖、粉あめ、ぶどう糖、豆乳クリーム、いちご、還元水あめ、果糖、りんご果汁(還元)、寒天、水、ゲル化剤、加工デンプン、炭酸Ca、酸味料、香料、乳酸Ca、着色料、クエン酸鉄Na
表示対象 アレルギー	大豆、りんご

3月5日(水) ぶどうゼリー

原材料	ぶどう果汁(6倍濃縮)、ポリデキストロース(食物繊維)、砂糖、果糖、加工デンプン、増粘多糖類、酸味料、ビタミンC、香料、ピロリン酸鉄、水
表示対象 アレルギー	なし

2月14日(金) ソフール(プレーン)

原材料	脱脂粉乳、クリーム、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、全粉乳、ゼラチン、寒天、香料
表示対象 アレルギー	乳・ゼラチン

2月21日(金) ミルメーク(ココア)

原材料	果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ココアパウダー、ぶどう糖、食塩、香料 植物レシチン(大豆由来)、水
表示対象 アレルギー	大豆

* 食材購入等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
* 中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部は約7割です。