



# 令和8年1月 学校給食献立表



大阪府立平野支援学校

1月9日(金)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)		1月19日(月)	
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	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	牛乳	牛乳 206.00
ごはん	精白米 85.00	(133kcal)		ごはん	精白米 85.00	黒糖パン	黒糖パン 111.00	ごはん	精白米 85.00	豚ひき肉とにらの	精白米 85.00
ぶりの照り焼き (158kcal)	ぶり 60.00 食塩 0.20 上白糖 3.00 本みりん 2.50 こいくちしょうゆ 5.00 清酒(純米酒) 2.50	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	豚肉の ごまだれ焼き (171kcal)	豚肩ロース(脂肪なし) 65.00 玉葱 30.00 ごま(ねり) 2.50 上白糖 0.60 本みりん 1.20 こいくちしょうゆ 2.50	肉だんごの トマト煮 (148kcal)	ポークチキンミートボール 45.00 ブロッコリー 35.00 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 トマトケチャップ 5.50 上白糖 1.00 食塩 0.20 白こしょう 0.01 ローレル 0.01 ウスターソース 1.00 鳥がらだし 3.00	揚げ鱈の和風 あんかけ (170kcal)	まだら 60.00 食塩 0.50 かたくり粉 8.00 こめ油(揚げ油) 7.00 だしこんぶ 0.50 上白糖 4.00 うすくちしょうゆ 4.00 かたくり粉 3.00 米酢 3.50	そばろ丼 (432kcal)	豚ひき肉 50.00 玉葱 45.00 にら 10.00 にんじん 13.00 しょうが 0.60 にんにく 0.20 こめ油 0.50 清酒(純米酒) 1.30 上白糖 1.30 こいくちしょうゆ 3.00 うすくちしょうゆ 2.00
雑煮 (89kcal)	鶏肉もも 15.00 さといも(冷) 25.00 だいこん 25.00 にんじん 15.00 糸みつば 3.00 白みそ 12.00 赤みそ 6.00 削り節 3.00		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	かぶのみそ汁 (67kcal)	かぶ 30.00 薄揚げ 5.00 にんじん 15.00 ぶなしめじ 5.00 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			吉野汁 (43kcal)	木綿豆腐 20.00 こまつな 20.00 にんじん 10.00 だいこん 20.00 食塩 0.40 うすくちしょうゆ 4.00 だしこんぶ 0.60 削り節 2.30 かたくり粉 2.00	ふのみそ汁 (64kcal)	焼きふ(観世ふ) 3.00 玉葱 30.00 にんじん 15.00 ぶなしめじ 5.00 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
紅白なます (24kcal)	だいこん 40.00 にんじん 10.00 米酢 3.00 上白糖 3.00 食塩 0.10		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	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	ジャーマンポテト (49kcal)	ショルダーベーコン 8.00 じゃがいも 45.00 玉葱 15.00 パセリ(乾) 0.10 にんにく 0.30 食塩 0.20 白こしょう 0.01 オリーブ油 0.30	大豆の五目煮 (49kcal)	薄揚げ 5.00 大豆(国産、ゆで) 7.00 にんじん 10.00 れんこん 5.00 しいたけ 10.00 干ひじき 1.50 上白糖 1.00 本みりん 0.50 こいくちしょうゆ 1.50 削り節・こんぶだし 20.00	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	689 kcal 33.8 g 21.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質	656 kcal 26.0 g 10.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質	733 kcal 30.5 g 24.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質	713 kcal 27.0 g 21.7 g	エネルギー たんぱく質 脂質	680 kcal 31.6 g 20.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質	743 kcal 32.3 g 22.1 g

1月20日(火)			1月21日(水)			1月22日(木)			1月23日(金)			1月26日(月)			1月27日(火)		
献立 (エネルギー)	使用材料		献立 (エネルギー)	使用材料		献立 (エネルギー)	使用材料		献立 (エネルギー)	使用材料		献立 (エネルギー)	使用材料		献立 (エネルギー)	使用材料	
	グラム			グラム			グラム			グラム			グラム			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
ミルメークコーヒー	ミルメーク(コーヒー)	12.50	ごはん	精白米	85.00	ごはん	精白米	85.00	ごはん	精白米	85.00	コッペパン	コッペパン	105.00	衣笠井(京都)	精白米	85.00
(33kcal)			チャプチェ	和牛もも	40.00	鶏肉の	鶏肉もも	70.00	さばのみそ煮	まさば	70.00	いちごジャム	いちごジャム	15.00	(428kcal)	鶏卵	50.00
カレーライス	精白米	85.00	(156kcal)	しょうが	0.50	あまからあげ	食塩	0.20	(182kcal)	赤みそ	5.00	(39kcal)			鶏卵 除去 対応	薄揚げ	10.00
(464kcal)	豚もも	40.00		普通はるさめ(乾)	10.00	(203kcal)	白こしょう	0.02		しょうが	1.00	かぼちやの	鶏肉もも	45.00		玉葱	40.00
	じゃがいも	30.00		たけのこ(水煮)	20.00		かたくり粉	12.00		上白糖	5.00	クリームシチュー	白ワイン	0.90		干し椎茸	0.50
	玉葱	50.00		玉葱	25.00		こめ油(揚げ油)	8.00		清酒(純米酒)	5.00	(158kcal)	西洋かぼちや	45.00		葉ねぎ	5.00
	にんじん	15.00		ピーマン	15.00		こいくちしょうゆ	3.00	五目汁	木綿豆腐	25.00		ぶなしめじ	10.00		食塩	0.10
	マッシュルーム(水煮)	8.00		上白糖	2.50		本みりん	1.30	(38kcal)	だいこん	20.00		玉葱	40.00		うすくちしょうゆ	4.00
	にんにく	0.50		こいくちしょうゆ	3.00		上白糖	2.00		にんじん	10.00		にんじん	15.00		本みりん	2.00
	こめ油	0.50		食塩	0.30	豆腐のみそ汁	木綿豆腐	25.00		ごぼう	10.00		こめ油	0.50		清酒(純米酒)	3.00
	食塩	0.30		白こしょう	0.03	(63kcal)	はくさい	20.00		葉ねぎ	5.00		アレルゲンフリーシチューフレーク	9.00		削り節・こんぶだし	75.00
	ローレル	0.01		ごま油	1.00		にんじん	10.00		食塩	0.50		コンソメ	0.30		うすくず汁	さといも(冷)
	カレールウ	15.00	チンゲンサイの	鶏肉もも	15.00		ぶなしめじ	5.00		うすくちしょうゆ	4.00	キャベツの	キャベツ	50.00	(42kcal)	はくさい	25.00
	りんごピューレ	4.00	スープ	チンゲンサイ	30.00		葉ねぎ	5.00		だしこんぶ	0.50	サラダ	にんじん	15.00		だいこん	15.00
	鳥がらだし	5.00	(31kcal)	りよくとうもやし	20.00		白みそ	4.00		削り節	1.00	(25kcal)	上白糖	1.30		にんじん	10.00
カリフラワーの	カリフラワー	50.00		にんじん	10.00		赤みそ	11.00	はくさいの	はくさい	60.00		食塩	0.20		食塩	0.50
サラダ	にんじん	10.00		干し椎茸	0.50		だしこんぶ	0.50	ゆず風味	にんじん	10.00		米酢	1.50		うすくちしょうゆ	5.00
(32kcal)	上白糖	2.50		食塩	0.20		削り節	2.00	(19kcal)	上白糖	1.50		こめ油	0.30		だしこんぶ	0.50
	食塩	0.20		白こしょう	0.02	小松菜とうすあ	薄揚げ	8.00		食塩	0.20	やさいゼリー	やさいゼリー	50.00		削り節	2.00
	米酢	3.00		うすくちしょうゆ	4.00	げのあえもの	こまつな	40.00		米酢	1.00	(28kcal)				かたくり粉	2.50
	こめ油	0.20		鳥がらだし	12.00	(42kcal)	えのきたけ	10.00		うすくちしょうゆ	0.80				高野豆腐の	鶏肉ひき肉	15.00
りんご(缶)	りんご(缶)	50.00	あつあげのしょう	絹厚揚げ	50.00		こいくちしょうゆ	3.00		ゆず(果汁)	1.00				いり煮	高野豆腐	8.00
(41kcal)			がじょうゆかけ	しょうが	1.00		本みりん	1.00							(82kcal)	にんじん	10.00
			(80kcal)	上白糖	1.50											干ひじき	0.50
				こいくちしょうゆ	2.00											こめ油	0.50
																上白糖	1.30
																食塩	0.20
																うすくちしょうゆ	1.80
																削り節・こんぶだし	40.00
エネルギー	696	kcal	エネルギー	685	kcal	エネルギー	726	kcal	エネルギー	657	kcal	エネルギー	699	kcal	エネルギー	678	kcal
たんぱく質	25.2	g	たんぱく質	31.0	g	たんぱく質	34.4	g	たんぱく質	31.2	g	たんぱく質	27.9	g	たんぱく質	31.2	g
脂質	18.1	g	脂質	23.2	g	脂質	26.0	g	脂質	22.9	g	脂質	19.6	g	脂質	23.1	g

1月28日(水)			1月29日(木)			1月30日(金)		
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
ごはん	精白米	85.00	ごはん	精白米	85.00	ごはん	精白米	85.00
芋煮(山形) (145kcal)	和牛もも	35.00	長崎ちゃんぽん (長崎) (165kcal)	中華めん	70.00	かしわのすきや き煮(奈良) (119kcal)	鶏肉もも	45.00
	さといも(冷)	50.00		豚もも	30.00		清酒(純米酒)	1.30
	ごぼう	15.00		キャベツ	40.00		焼きふ(観世ふ)	3.00
	まいたけ	10.00		にんじん	15.00		木綿豆腐	30.00
	にんじん	15.00		玉葱	20.00		はくさい	40.00
	白ねぎ	10.00		こめ油	1.00		玉葱	20.00
	清酒(純米酒)	1.00		顆粒中華だし	0.50		しいたけ	5.00
	本みりん	1.50		うすくちしょうゆ	0.80		白ねぎ	15.00
	こいくちしょうゆ	3.00		食塩	0.50		こめ油	0.50
	うすくちしょうゆ	1.00		白こしょう	0.03		上白糖	1.50
	食塩	0.20		清酒(純米酒)	0.00		本みりん	1.00
	だしこんぶ	0.50		本みりん	0.50		食塩	0.10
	削り節	2.00		ちゃんぽんの素	8.00		こいくちしょうゆ	5.00
だいこんの みそ汁 (66kcal)	だいこん	30.00	ブロッコリーの ごまあえ (38kcal)	ブロッコリー	50.00	うすあげとわか めのすまし汁 (44kcal)	薄揚げ	5.00
	こまつな	15.00		にんじん	10.00		玉葱	20.00
	薄揚げ	5.00		ごま(ねり)	1.50		カットわかめ	0.50
	にんじん	10.00		上白糖	0.80		にんじん	10.00
	白みそ	4.00		こいくちしょうゆ	2.00		えのきたけ	10.00
	赤みそ	11.00	のりのつくだ煮 (20kcal)	干し椎茸	0.50		食塩	0.40
	だしこんぶ	0.50		焼きのり	2.50		うすくちしょうゆ	4.00
	削り節	2.00		上白糖	0.50		だしこんぶ 0.5 削り節 2.0	
はくさいの 酢のもの (24kcal)	はくさい	35.00		清酒(純米酒)	1.00	きんぴらごぼう (61kcal)	豚もも	15.00
	にんじん	15.00		本みりん	3.00		ごぼう	30.00
	えのきたけ	10.00		こいくちしょうゆ	2.70		にんじん	15.00
	上白糖	2.50		削り節・こんぶだし	15.00		こめ油	0.70
	食塩	0.20					上白糖	2.00
	米酢	2.00					こいくちしょうゆ	2.00
							本みりん	1.00
エネルギー	653	kcal	エネルギー	641	kcal	エネルギー	642	kcal
たんぱく質	28.7	g	たんぱく質	27.7	g	たんぱく質	32.8	g
脂質	17.8	g	脂質	14.1	g	脂質	17.3	g

\* 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。

加工品の原材料について

1月29日(木) ちゃんぽんの素  
(チャンポンスープの素)

原材料	ポークエキス、調味動物油脂、しょうゆ、食塩、たん白加水分解物、チキンエキス、酵母エキス、メンマパウダー、調味料(アミノ酸等)香辛料抽出物、酸味料、乳化剤、(水)
表示対象 アレルゲン	豚肉、小麦、大豆、鶏肉