

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										
牛乳	牛乳 206.00	のむヨーグルト (133kcal)	アシドミルクPLUS 180.00	牛乳	牛乳 206.00						
ごはん	精白米 85.00			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	中華丼 (446kcal)	精白米 85.00	豚肉の	豚肩ロース(脂肪なし) 65.00	肉だんごの	ポークチキンミートボール 45.00	揚げ鱈の和風	まだら 60.00	そぼろ丼	豚ひき肉 50.00
	食塩 0.20		豚モモ(脂身付き) 50.00	ごまだれ焼き	玉葱 30.00	トマト煮	ブロッコリー 35.00	あんかけ	食塩 0.50	(432kcal)	玉葱 45.00
	上白糖 3.00		清酒(純米酒) 1.00	(171kcal)	ごま(ねり) 2.50	(148kcal)	玉葱 30.00	(170kcal)	かたくり粉 8.00	にら 10.00	
	本みりん 2.50		絹厚揚げ 15.00		上白糖 0.60		マッシュルーム(水煮) 8.00		こめ油(揚げ油) 7.00	にんじん 13.00	
	こいくちしょうゆ 5.00		玉葱 40.00		本みりん 1.20		にんじん 15.00		だしこんぶ 0.50	しょうが 0.60	
	清酒(純米酒) 2.50		はくさい 30.00		こいくちしょうゆ 2.50		にんにく 0.50		上白糖 4.00	にんにく 0.20	
雑煮 (89kcal)	鶏肉もも 15.00		たけのこ(水煮) 15.00	かぶのみそ汁 (67kcal)	かぶ 30.00		オリーブ油 0.30		うすくちしょうゆ 4.00	こめ油 0.50	
	さといも(冷) 25.00		にんじん 15.00	薄揚げ	5.00		トマト缶詰 25.00		かたくり粉 3.00	清酒(純米酒) 1.30	
	だいこん 25.00		チンゲンサイ 15.00	にんじん 15.00			トマトケチャップ 5.50		米酢 3.50	上白糖 1.30	
	にんじん 15.00		干し椎茸 0.50	ぶなしめじ 5.00			上白糖 1.00	吉野汁	木綿豆腐 20.00	こいくちしょうゆ 3.00	
	糸みつば 3.00		こめ油 1.00	葉ねぎ 5.00			食塩 0.20	(43kcal)	こまつな 20.00	うすくちしょうゆ 2.00	
	白みそ 12.00		上白糖 1.00	白みそ 4.00			白こしょう 0.01		にんじん 10.00	ふのみそ汁	焼きふ(観世ふ) 3.00
	赤みそ 6.00		食塩 0.20	赤みそ 11.00			ローレル 0.01		だいこん 20.00	(64kcal)	玉葱 30.00
	削り節 3.00		白こしょう 0.02	だしこんぶ 0.50			ウスターソース 1.00		食塩 0.40	にんじん 15.00	
紅白なます (24kcal)	だいこん 40.00		こいくちしょうゆ 2.20	削り節 2.00			鳥がらだし 3.00		うすくちしょうゆ 4.00	ぶなしめじ 5.00	
	にんじん 10.00		うすくちしょうゆ 2.20	さつまいもの			さつまいも 50.00	ジャーマンポテト	ショルダーベーコン 8.00	だしこんぶ 0.60	葉ねぎ 5.00
	米酢 3.00		かたくり粉 1.00	甘煮			上白糖 3.00	(49kcal)	じやがいも 45.00	削り節 2.30	白みそ 4.00
	上白糖 3.00	わかめスープ	カットわかめ 0.50	(77kcal)	本みりん 1.00		玉葱 15.00		かたくり粉 2.00	赤みそ 11.00	
	食塩 0.10	(28kcal)	じやがいも 25.00	こいくちしょうゆ 0.20			パセリ(乾) 0.10	大豆の五目煮	薄揚げ 5.00	だしこんぶ 0.50	
			えのきたけ 15.00				にんにく 0.30	(49kcal)	大豆(国産、ゆで) 7.00	削り節 2.00	
			にんじん 15.00				食塩 0.20		にんじん 10.00	もやしのり 40.00	
			鳥がらだし 10.00				白こしょう 0.01		れんこん 5.00	ごま酢あえ 15.00	
			食塩 0.3	白こしょう 0.02			オリーブ油 0.30		しいたけ 10.00	(29kcal)	にんじん 10.00
			うすくちしょうゆ 1.50				ぶどうゼリー 50.00		干ひじき 1.50	ごま(いり) 1.00	
			金時豆の甘煮 (49kcal)	金時豆 13.00					上白糖 1.00	うすくちしょうゆ 0.80	
				上白糖 5.00					本みりん 0.50	食塩 0.3	米酢 2.0
				食塩 0.10					こいくちしょうゆ 1.50	上白糖 2.30	
				こいくちしょうゆ 1.00					削り節・こんぶだし 20.00	ソフール(92kcal)	ソフール 100.00
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 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
ミルメークコーヒー (33kcal)	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	衣笠丼(京都)	精白米 85.00
カレーライス (464kcal)	精白米 85.00	(156kcal)	チャプチエ	和牛もも 40.00	鶏肉の しょうが 0.50	鶏肉もも あまからあげ 食塩	70.00 (182kcal)	さばのみそ煮 白こしょう かたくり粉	まさば 赤みそ 5.00	いちごジャム (39kcal)	いちごジャム 15.00
	豚もも 40.00			普通はるさめ(乾) 10.00	(203kcal)				1.00	かぼちゃの 上白糖	鶏肉もも 45.00
	じゃがいも 30.00			たけのこ(水煮) 20.00					5.00	クリームシチュー	白ワイン 0.90
	玉葱 50.00			玉葱 25.00					5.00	(158kcal)	西洋かぼちゃ 45.00
	にんじん 15.00			ピーマン 15.00					25.00	ぶなしめじ	10.00
	マッシュルーム(水煮) 8.00			上白糖 2.50					20.00	玉葱 40.00	食塩 0.10
	にんにく 0.50			こいくちしょうゆ 3.00					10.00	にんじん 15.00	うすくちしょうゆ 4.00
	こめ油 0.50			食塩 0.30	豆腐のみそ汁				10.00	こめ油 0.50	本みりん 2.00
	食塩 0.30			白こしょう 0.03	(63kcal)				5.00	アレルゲンフリーシチューフレーク 9.00	清酒(純米酒) 3.00
	ローレル 0.01			ごま油 1.00					0.50	コンソメ 0.30	削り節・こんぶだし 75.00
	カレールウ 15.00	チンゲンサイの りんごピューレ 4.00	スープ	鶏肉もも 15.00					0.30	うすくず汁	さといも(冷) 20.00
	鳥がらだし 5.00	(31kcal)		チングンサイ 30.00					5.00	キャベツの だしこんぶ	キャベツ 50.00
				りょくとうもやし 20.00					0.50	サラダ 1.50	(42kcal)
カリフラワーの サラダ (32kcal)	カリフラワー 50.00			にんじん 10.00					10.00	にんじん 15.00	はくさい 25.00
	にんじん 10.00			干し椎茸 0.50					1.30	上白糖 1.30	だいこん 15.00
	上白糖 2.50			食塩 0.20					1.00	(25kcal)	にんじん 10.00
	食塩 0.20			白こしょう 0.02	小松菜とうす あえのえのき				0.20	やさいゼリー 50.00	だしこんぶ 0.50
	米酢 3.00			うすくちしょうゆ 4.00	げのえのき				1.00	(28kcal)	削り節 2.00
	こめ油 0.20			鳥がらだし 12.00	(42kcal)				0.80		かたくり粉 2.50
りんご(缶) (41kcal)	りんご(缶) 50.00	あつあげのしょ がじょうゆかけ (80kcal)		絹厚揚げ 50.00						高野豆腐の いり煮 82kcal	高野豆腐 8.00
				しょうが 1.00							にんじん 10.00
				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 たんぱく質 脂質	696 kcal 25.2 g 18.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質	685 kcal 31.0 g 23.2 g	エネルギー たんぱく質 脂質	726 kcal 34.4 g 26.0 g	エネルギー たんぱく質 脂質	657 kcal 31.2 g 22.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質	699 kcal 27.9 g 19.6 g	エネルギー たんぱく質 脂質	678 kcal 31.2 g 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	鶏肉もも 45.00
	さといも(冷) 50.00		豚もも 30.00	き煮(奈良)	清酒(純米酒) 1.30
	ごぼう 15.00		キャベツ 40.00	(119kcal)	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	だいこん 30.00	ブロッコリーの ごまつな 15.00	ブロッコリー 50.00	うすあげとわか にんじん 10.00	薄揚げ 5.00
(66kcal)	薄揚げ 5.00	(38kcal)	ごま(ねり) 1.50	めのすまし汁 ごま(ねり) 1.50	玉葱 20.00
	にんじん 10.00		上白糖 0.80	(44kcal)	カットわかめ 0.50
	白みそ 4.00		こいくちしょうゆ 2.00		にんじん 10.00
	赤みそ 11.00		のりのつくだ煮 干し椎茸 0.50		えのきたけ 10.00
	だしこんぶ 0.50		焼きのり 2.50		食塩 0.40
	削り節 2.00		上白糖 0.50		うすくちしょうゆ 4.00
					だしこんぶ 0.5 削り節 2.0
はくさいの 酢のもの	はくさい 35.00		清酒(純米酒) 1.00	きんぴらごぼう	豚もも 15.00
(24kcal)	にんじん 15.00		本みりん 3.00	(61kcal)	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 たんぱく質 脂質	653 kcal 28.7 g 17.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質	641 kcal 27.7 g 14.1 g	エネルギー たんぱく質 脂質	642 kcal 32.8 g 17.3 g

\* 食材購入等の都合により献立を変更する場合もありますので、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