



令和7年度

1月

学校給食献立表

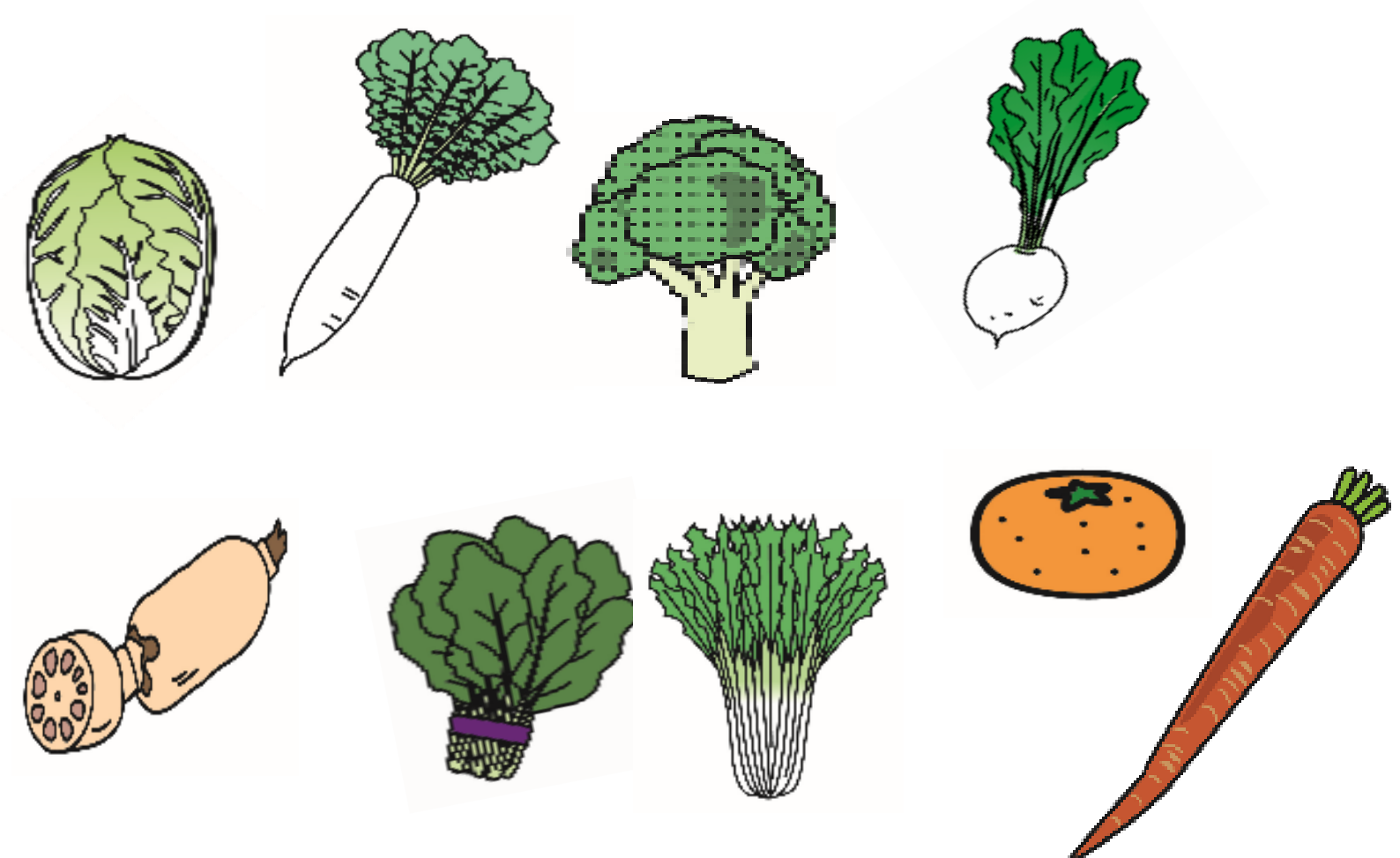


大阪府立生野支援学校

1月の給食目標 「給食に使われている食材について知ろう(来月のクラスの給食目標を考えよう)」									
日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量
9 金	チキンカレーライス	○		○	とりにく、ばいせんこんぶ	こめ、こめあぶら、じゃがいも	たまねぎ、ソテードオニオン、にんじん、にんにく、しょうが、ブルーベリー、トマトかん	カレー、あかワイン、カレー、ウ、こい、ち、しょう、ウ、スターソース、とりがらスープ、しお、こしょう	813 kcal
	キャベツとコーンのサラダ					しろごま、さとう、オリーブあぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	しお、うすくちしょうゆ、す	28.0 g 23.1 g 2.6 g
13 火	ごはん					こめ			780 kcal
	とりの梅みそ焼き	○	○		とりにく、こめみそ	はちみつ		ばいにく、しょうゆ	35.8 g
	栗きんとん 大根のすまし汁				とうふ	かたくりこ	だいこん、にんじん、こまつな	しお、うすくちしょうゆ、だしこんぶ、かつおだし	21.3 g 2.6 g
14 水	ごはん・ぶりの照り焼き				ぶり	こめ	しょうが	こい、ち、しょうゆ、さけ、みりん	733 kcal
	炒めなます	○	○		うすあげ	はちみつ	だいこん、にんじん	しお、うすくちしょうゆ	31.6 g
	白みそのお雑煮風 やわらかソフト黒豆				しろみそ、しろみそ そふとくろまめ	さつまいも、さとう、しらたまご	きんとき、にんじん、だいこん、しゅんぎく	うすくちしょうゆ、だしこんぶ、かつおだし	23.4 g 2.8 g
15 木	ごはん					こめ			774 kcal
	マーボー豆腐	○		○	とうふ、ぶたひきにく、こめみそ	こめあぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、にら、たけのこ	トウバンジャン、さけ、しお、うすくちしょうゆ、こい、ち、しょうゆ、ちゅうかだし、とりがらスープ	31.4 g
	ビーフンスープ みかん				とりにく	ビーフン、ごまあぶら	はくさい、にんじん、ほししいたけ、あおねぎ みかん	しお、こしょう、うすくちしょうゆ、ちゅうかだし、とりがらスープ	22.9 g 2.2 g
16 金	ごはん					こめ			737 kcal
	ふろふき大根	○	○		あつあげ、みそ	さとう	だいこん、ゆず	だしこんぶ、かつおだし、うすくちしょうゆ、こい、ち、しょうゆ、さけ、みりん	31.9 g
	きのこ汁 ぶた肉のしぐれに				とりにく ぶたにく	さといも さとう、こめあぶら	だいこん、にんじん、しめじ、えのきたけ、ほししいたけ、こまつな しょうが	しお、うすくちしょうゆ、さけ、みりん、だしこんぶ、かつおだし す、こい、ち、しょうゆ、さけ、みりん	18.5 g 2.8 g
生野支援学校給食週間(19日～22日)									
19 月	あげパン					コッペパン、なたねあぶら、グラニューとう			724 kcal
	ミネストローネ	○		○	とりにく、シオルダーベーコン	じゃがいも、さとう、オリーブあぶら	たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、にんにく、トマトかん	トマトケチャップ、あかワイン、しお、こしょう、うすくちしょうゆ、みりん、とりがらスープ	22.4 g
	大根レモンサラダ みかんクレープ				ローズハムタンザク	さとう、オリーブあぶら	だいこん、きゅうり、にんじん、レモンかじゅう	こしょう、しお、うすくちしょうゆ、す	24.4 2.1 g
20 火	ごはん					こめ			710 kcal
	鮭のゆうあん焼き	○	○		さけ	さとう、かたくりこ	ゆずかじゅう	しお、さけ、うすくちしょうゆ、みりん	32.8 g
	磯辺和え レタスのみそ汁				きざみのり	しろごま	キャベツ、ほうれんそう	こい、ち、しょうゆ、みりん、かつおだし、だしこんぶ	20.1 g 2.6 g
21 水	ごはん					こめ			827 kcal
	みそチゲ	○	○		やきどうふ、ぶたにく、みそ	じゃがいも、こめあぶら	はくさい、はくさいキムチ、だいこん、にんじん、にら	とりがらスープ、みりん、さけ、しょうゆ	32.0 g
	春雨の中華サラダ ガトーショコラ				とりささみ	しろごま、さとう、ごまあぶら、はるさめ	きゅうり、にんじん	す、しょうゆ、ねりからし	22.6 g 2.6 g
22 木	バーガーパン					バーガーパン			795 kcal
	手作りハンバーグ			○	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、とうふ	かたくりこ、さとう	ソテードオニオン、トマトかん	しお、こしょう、ナツメグ、あかワイン、トマトケチャップ、とんかつソース、みりん、こめこデミグラスソース	29.5 g
	ポテトフライ 大根スープ				シオルダーベーコン	なたねあぶら、シューストリングポテト	だいこん、にんじん、しめじ、あおねぎ	しお とりがらスープ、ちゅうかだし、しお、こしょう、うすくちしょうゆ	31.2 g 2.9 g
23 金	ごはん					こめ			765 kcal
	とりの塩こうじ焼き	○	○		とりにく			しお、こうじ、さけ	33.0 g
	三色きんぴら 具たくさんみそ汁				うすあげ、こめみそ	いとこんにやく、ごまあぶら、さとう、しろごま	にんじん、ごぼう、パプリカ(き)	こい、ち、しょうゆ、みりん、かつおだし、だしこんぶ	23.4 g 2.7 g

*表示している栄養価(エネルギー・たんぱく質・しじつ・食塩相当量)は中学部・高等部の値です。小学部1～3年はその約7割の量、4～6年は約8割の量となっています。
*材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤	黄	緑	調味料	エネルギー		
					血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		たんぱく質	しじつ	食塩相当量
26 (月)	いなりちらし (きざみのり) よしの仕立て汁	○	○	○	うすあげ、ひじき、きざみのり	こめ、しろごま、さとう	ほしいたけ、ごぼう、たけのこ、にんじん、れんこん、ふきみずに、しょうが	さけ、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、しお、す、かつおだし、だしこんぶ	715 kcal	25.3 g	19.2 g
					とりにく、とうふ	さつまいも、かたくりこ	だいこん、にんじん、みつば	さけ、みりん、うすくちしょうゆ、しお、だしこんぶ、かつおだし	2.3 g		
27 (火)	ごはん 魚とブロッコリーの 和風マヨネーズ和え みぞれ汁 いくのしえんあじつけのり	○	○	○		こめ			748 kcal		
					ホキ	かたくりこ、こめあぶら、エッグなたねあぶら、ケアマヨネーズ	しょうが、たまねぎ、ブロッコリー、とうもろこし	さけ、こいくちしょうゆ	32.5 g		
					とりにく		だいこんおろし、にんじん、はくさい、えのきたけ、しゅんぎく	さけ、みりん、うすくちしょうゆ、しお、だしこんぶ、かつおだし	25.0 g		
	あじつけのり							1.8 g			
28 (水)	ごはん ぶた肉の焼肉風炒め やきじゃが チンゲンサイのスープ	○	○	○		こめ			780 kcal		
					ぶたにく	しろごま、こめあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	しお、こしょう、しょうゆ、さけ	33.7 g		
					やきじゃが	じゃがいも、オリーブあぶら	ドライパセリ	しお	25.0 g		
	やきぶた		チンゲンサイ、もやし、にんじん	しお、こしょう、しょうゆ、とりがらスープ、コンソメ	2.5 g						
29 (木)	ごはん とり肉の甘酒焼き 切り干し大根と大豆の煮もの 豆腐と大根のみそ汁	○	○	○		こめ			753 kcal		
					とりにく		しょうが	あまざけ、こいくちしょうゆ	35.9 g		
					ぶたにく、だいず	こめあぶら、さと	きりぼしだいこん、にんじん	みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、かつおだし、だしこんぶ	24.8 g		
	うすあげ、とうふ、わかめ、こめみそ		だいこん、ほうれんそう、にんじん	だしこんぶ、かつおだし	2.8 g						
30 (金)	コッペパン ハムステーキ かぼちゃのクリームシチュー てづくりりんごジャム	○	○	○		コッペパン			716 kcal		
					あらびきポロニアステーキ				27.3 g		
					とりにく、こくりーむ、とうにゅう	じゃがいも、こめあぶら	かぼちゃ、たまねぎ、ソテードオニオン、にんじん、マッシュルーム、さんどまめ、うらごしかぼちゃ	しろワイン、シチューフレーク(アレルギーフリー)、コンソメ、とりがらスープ、しお、こしょう	27.5 g		
		グラニューとう	りんご、レモン		2.8 g						



1月が旬のたべもの

はくさい、れんこん、だいこん、ほうれんそう、みずな、かぶ、ブロッコリー、きんときにんじん、みかんなど

学校給食週間

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。この期間は給食の大切さをみんなで考える時期です。生野支援学校では、1月19日(月)～22日(木)の4日間を「生野支援学校給食週間」として、11月にみなさんがリクエストしてくれた献立を出していきます。お楽しみに～！

- 学校給食週間中は、お昼の放送があります。
 - 学校給食週間のメニューを投票で選んでください。
- ★しめきりは、1月30日(金)です★

