

令和6年 1月 学校給食献立表

校内 第204号
令和5年12月18日

大阪府立堺支援学校

大阪府立堺支援学校
校長 西浦 由夏

1月10日(水)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ポークカレーライス		
米	68	88.4
豚モモ肉	35	45.5
玉ねぎ	40	52
じゃがいも	25	32.5
しめじ	8	10.4
セロリー	4	5.2
人参ペースト(冷)	9	11.7
りんごピューレ	8.37	10.88
トマト(缶)	7.8	10.14
しょうが	0.6	0.78
にんにく	0.4	0.52
米サラダ油	1.8	2.34
やさいかレールウ	9.5	12.35
アルゲンツァーカレールウ	4	5.2
トマトケチャップ		
鶏がらスープ		
赤ワイン		
ウスターソース		
コンソメ		
カレー粉		
◆野菜のドレッシング和え		
ささ身ほぐし	11.5	14.95
キャベツ	33	42.9
にんじん	6	7.8
黄パプリカ	4	5.2
米酢	3.6	4.68
三温糖	2.2	2.86
オリーブ油	1.45	1.89
うすくちしょうゆ		
塩		
こしょう		
◆アシドミルク		
アシドミルクプラス	150	150
エネルギー 小学部	606kcal	
中高等部	755kcal	

1月11日(木)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ハニーパンズ		
ハニーパンズ	40	60
◆ペンネボロネーゼ		
ペンネマカロニ	22.5	29.25
オリーブ油	0.4	0.52
豚ひき肉	30	39
玉ねぎ	38	49.4
人参ペースト(冷)	9	11.7
しめじ	7	9.1
セロリー	4	5.2
にんにく	0.5	0.65
オリーブ油	1	1.3
トマト(缶)	20	26
トマトケチャップ	7	9.1
トマトピューレ	6.5	8.45
ウスターソース		
デミグラスソース		
赤ワイン		
コンソメ		
三温糖		
塩/こしょう		
◆コロコロ野菜スープ		
豚モモ肉	9	11.7
じゃがいも	22	28.6
玉ねぎ	20	26
キャベツ	16	20.8
にんじん	10	13
ぶなしめじ	7	9.1
鶏がらスープ/コンソメ		
酒/塩/こしょう		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	602kcal	
中高等部	781kcal	

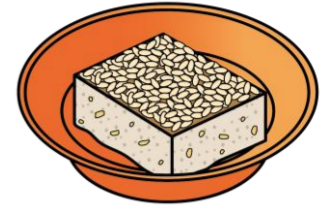
1月12日(金)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆さわらのみそ焼き		
さわら	40	50
白みそ	5	6.5
こいくちしょうゆ		
三温糖		
本みりん/酒		
◆炒めなます		
ちくわ	8	10.4
だいこん	43	55.9
にんじん	10	13
チンゲン菜	6.5	8.45
米サラダ油	0.8	1.04
三温糖		
うすくちしょうゆ		
米酢		
液体だし		
塩		
◆白菜そぼろ汁		
鶏ひき肉	12	15.6
木綿豆腐	18	23.4
はくさい	40	52
にんじん	8	10.4
こまつな	5	6.5
えのきたけ	5	6.5
かたくり粉	1.8	2.34
うすくちしょうゆ		
酒/みりん/塩		
だしがら/だし昆布		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	579kcal	
中高等部	705kcal	

1月15日(月)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆やさいふりかけ		
やさしいふりかけ野菜	1.2	1.2
◆松風焼き		
豚ひき肉	21	27.3
鶏ひき肉	21	27.3
木綿豆腐	16	20.8
白ねぎ	7	9.1
しょうが	0.6	0.78
かたくり粉	2.7	3.51
信州みそ	2.1	2.73
こいくちしょうゆ		
本みりん		
けしの実(乾)	0.6	0.78
◆白みそ雑煮		
ひとくちもち(冷)	19	24.7
鶏モモ(皮なし)	10	13
油揚げ	3	3.9
だいこん	30	39
金時人参	8	10.4
ごぼう	4	5.2
こまつな	7	9.1
さといも(冷)	16.5	21.45
白みそ	7.7	10.01
信州みそ	3	3.9
だしがら		
だし昆布		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	620kcal	
中高等部	763kcal	

松風焼き



お正月の料理です。ひき肉に

味つけし平らにして、けしの実

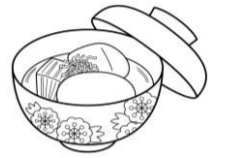
をふって焼き、羽子板状に切り

ます。末広がりの形がおめでた

いとされています。(給食の松

風焼きは四角く切り分けます)

関西は白みそ
じたてのお雑煮
です



お雑煮

お雑煮もお正月の料理です。

雑煮にはいろいろなものを一緒

に煮るという意味があります。

もともと年神様にお供えた

おもちを神棚から下ろし、野菜

や鶏肉、魚介などを一緒に煮込

んだものです。

地域により特色があり、主に

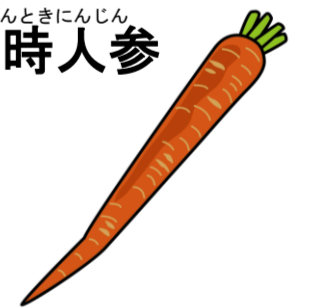
関東地方はすまし仕立てで切り

もちが入ったお雑煮、関西地方

では、白みそ仕立てで丸もちが

入ったお雑煮を食べています。

金時人参



鮮やかな赤い色が特徴の金時

人参は「京人参」ともよばれて

います。関西のお正月に欠かせ

ない人参で、おせちの煮しめや

お雑煮によく使われています。

金時人参の鮮やかな赤い色は

トマトと同じ、リコピンによる

もので、抗酸化作用があります。

※物資購入の都合により献立を
変更することがあります。

1月16日(火)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆チキンライス		
米	58	75.4
コンソメ	1	1.3
米サラダ油	1	1.3
鶏モモ(皮なし)	27	35.1
チキンハム	4.5	5.85
玉ねぎ	28	36.4
にんじん	10	13
ピーマン	7	9.1
マッシュルーム(缶)	7	9.1
米サラダ油	1.1	1.43
トマトケチャップ	12.6	16.38
白ワイン	0.7	0.91
パプリカパウダー	0.05	0.07
塩/こしょう	0.03	0.04
◆ポトフ		
鶏モモ(皮なし)	20	26
ポークウインナー	16.5	21.45
キャベツ	33	42.9
じゃがいも	28	36.4
玉ねぎ	27	35.1
だいこん	25	32.5
にんじん	10	13
ブロッコリー	8	10.4
鶏がらスープ		
コンソメ		
白ワイン		
塩/こしょう		
◆ピーチゼリー		
国産ももゼリー	50	50
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	612kcal	
中高等部	744kcal	

1月17日(水)

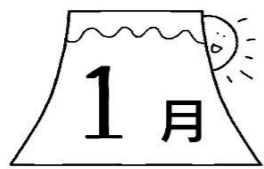
献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆鮭のつけ焼き		
銀鮭	40	50
うすくちしょうゆ		
本みりん/酒		
◆豚肉ときゃべつの炒めもの		
豚モモ肉	16	20.8
キャベツ	38	49.4
にんじん	10	13
ピーマン	6	7.8
きくらげ(乾)	1	1.3
しょうが	0.5	0.65
米サラダ油	1.6	2.08
かたくり粉	0.5	0.65
信州みそ	0.8	1.04
こいくちしょうゆ		
三温糖		
◆じゃがいものみそ汁		
油揚げ	3	3.9
木綿豆腐	15	19.5
じゃがいも	20	26
はくさい	15	19.5
玉ねぎ	15	19.5
にんじん	7	9.1
青ねぎ	2	2.6
信州みそ	8	10.4
白みそ	2	2.6
だしがら/だし昆布		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	608kcal	
中高等部	743kcal	

1月18日(木)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆コッペパン		
コッペパン	40	60
◆チキンのクリスピー焼き		
トマトソース		
鶏モモ(皮なし)	40	50
白ワイン/塩/こしょう		
米粉	2.3	2.99
大豆の華	4	5.2
米サラダ油	3.2	4.16
オリーブ油	0.9	1.17
にんにく	0.35	0.46
トマトソース	6.5	8.45
玉ねぎ	10.5	13.65
セロリー	1.3	1.69
トマト(缶)	7	9.1
三温糖		
塩		
◆豆乳スープ		
豚モモ肉	15	19.5
白ワイン	1.5	1.95
じゃがいも	14	18.2
カボチャ	15	19.5
玉ねぎ	26	33.8
にんじん	7	9.1
ブロッコリー(冷)	7	9.1
しめじ	7	9.1
オリーブ油	1.2	1.56
豆乳	30	39
アルゲンツァーシチュールウ	9	11.7
鶏がらスープ		
コンソメ/こしょう		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	585kcal	
中高等部	758kcal	

1月19日(金)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆大根入り麻婆豆腐		
豚ひき肉	27	35.1
だいこん	30	39
にんじん	15	19.5
たけのこ(ゆで)	8.5	11.05
白ねぎ	7	9.1
干椎茸	0.6	0.78
しょうが	0.6	0.78
米サラダ油	1.5	1.95
ごま油	0.5	0.65
かたくり粉	1.5	1.95
テンメンジャン	2.5	3.25
赤だしみそ	2	2.6
こいくちしょうゆ		
三温糖		
酒		
鶏がらスープ		
中華スープの素		
トウバンジャン		
◆春雨スープ		
豚モモ肉	12	15.6
春雨	4	5.2
はくさい	28	36.4
もやし	15	19.5
チンゲン菜	15	19.5
にんじん	8	10.4
ごま油	0.5	0.65
鶏がらスープ/中華スープの素		
うすくちしょうゆ/コンソメ		
酒/塩/こしょう		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	602kcal	
中高等部	744kcal	

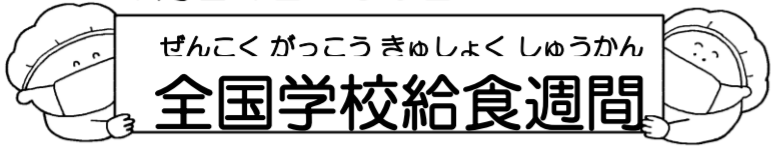


令和6年

1月

学校給食献立表②

1月24日～30日



全国学校給食週間

全国学校給食週間には、学校給食の長い歴史を

振り返り、給食に関わる人たちの苦勞や食べ物の

大切さを知るなど、食生活を見直す一週間として

全国の学校で、さまざまな取り組みが行われてい

ます。

堺支援の学校給食週間は、1月22日からの

一週間とし、この期間中は、昨年に引き続き、

堺市産や大阪産の食材を使った献立を実施しま

す。

たけのこ

さといも

おおさか
しろな

にわだにまい

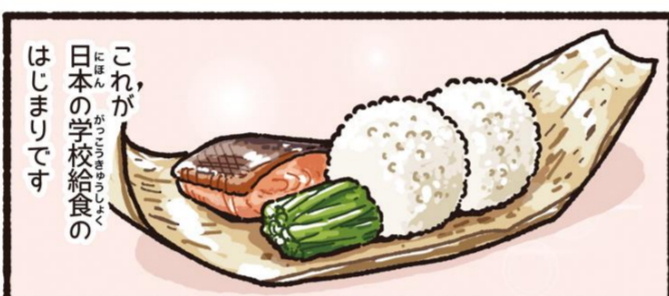
いぬなきポーク

また、子どもたちからリクエストの声が上が

っていた「あげパン」も25日の給食に登場し

ます。

学校給食のはじまり



1月24日～30日は、全国学校給食週間です。
給食の歴史を知りましょう。

1月22日(月)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆上神谷米のごはん		
米	68	88.4
◆筑前煮 ちくぜんに (大阪産里芋&たけのこ入り)		
鶏モモ肉	20	26
厚揚げ(冷)	20	26
ちくわ	17	22.1
大阪産さといも(冷)	30	39
だいこん	12	15.6
にんじん	10	13
大阪産たけのこ(ゆで)	10	13
さやいんげん(冷)	8	10.4
干椎茸	0.7	0.91
ごま油	1.5	1.95
こいくちしょうゆ		
三温糖		
酒		
液体だし		
かつおだし		
◆きゃべつのみそ汁		
油揚げ	3.5	4.55
小花ふ	1	1.3
キャベツ	27	35.1
玉ねぎ	18	23.4
にんじん	8	10.4
えのきたけ	7	9.1
こまつな	6	7.8
信州みそ	8	10.4
白みそ	2	2.6
だしがつお/だし昆布		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	600kcal	
中高等部	740kcal	

1月23日(火)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆鮭の塩こうじ焼き		
銀鮭	40	50
塩麹		
うすくちしょうゆ		
◆磯香和え		
キャベツ	30	39
チンゲン菜	18	23.4
ほぐし糸かまぼこ	9.5	12.35
刻み焼きのり	0.8	1.04
こいくちしょうゆ		
本みりん		
液体だし		
◆犬鳴ポークの豚汁		
豚モモ肉	12	15.6
木綿豆腐	20	26
じゃがいも	25	32.5
だいこん	25	32.5
玉ねぎ	18	23.4
にんじん	8	10.4
さがきごぼう(冷)	7	9.1
青ねぎ	3	3.9
信州みそ	8	10.4
白みそ	2	2.6
だしがつお		
だし昆布		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	600kcal	
中高等部	733kcal	

1月24日(水)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆かやくごはん (大阪産たけのこ入り)		
米	49.5	64.35
鶏モモ肉	12	15.6
ちくわ	5	6.5
油揚げ	3	3.9
大阪産たけのこ(ゆで)	9	11.7
さがきごぼう(冷)	4.5	5.85
にんじん	7	9.1
干椎茸	0.45	0.59
うすくちしょうゆ		
酒/本みりん		
だしがつお		
◆カレーうどん		
うどん(冷)	50	65
豚モモ肉	18	23.4
油揚げ	3	3.9
玉ねぎ	20	26
にんじん	6	7.8
こまつな	6	7.8
白ねぎ	4	5.2
かたくり粉	1.5	1.95
やさいかレールウ		
カレー粉		
うすくちしょうゆ/本みりん		
こいくちしょうゆ/酒		
だしがつお/だし昆布		
◆みかんゼリー		
国産みかんゼリー	50	50
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	624kcal	
中高等部	763kcal	

1月25日(木)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆コッペパン(小)		
コッペパン	20	30
◆揚げパン(小)		
コッペパン	20	30
米油	2.66	3.46
グラニュー糖	3	3.9
◆ポークビーンズ		
蒸し大豆	21	27.3
豚モモ肉	22	28.6
ポークウインナー	4.5	5.85
じゃがいも	27	35.1
玉ねぎ	45	58.5
ソテードオニオン(冷)	9	11.7
にんじん	8	10.4
にんにく	0.4	0.52
オリーブ油	1.5	1.95
米粉	1.3	1.69
トマト(缶)	15	19.5
トマトソース	14	18.2
デミグラスソース	7	9.1
トマトケチャップ/三温糖		
ウスターソース/赤ワイン		
鶏がらスープ/コンソメ		
◆きゃべつとツナのサラダ		
ツナ水煮	11.5	14.95
キャベツ	37	48.1
にんじん	8	10.4
ホールコーン(缶)	4	5.2
さやいんげん(冷)	7	9.1
マヨネーズ(卵不使用)	10	10
◆アシドミルク		
アシドミルクプラス	150	150
エネルギー 小学部	624kcal	
中高等部	794kcal	

1月26日(金)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆みそカツ風ミンチカツ		
ミンチカツ(乳卵不使用)	50	60
米油	6	7.8
赤だしみそ	3.15	4.1
おろしにんにく		
デミグラスソース		
三温糖		
◆蒸しきゃべつ		
キャベツ	42	54.6
塩		
◆大阪しろ菜のみそ汁		
油揚げ	3.5	4.55
木綿豆腐	16	20.8
だいこん	22	28.6
玉ねぎ	15	19.5
大阪しろ菜	12	15.6
にんじん	8	10.4
信州みそ	8	10.4
白みそ	2	2.6
だしがつお		
だし昆布		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	635kcal	
中高等部	750kcal	

1月30日(火)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆さばのみそ煮		
さば	50	60
しょうが	0.75	0.98
赤だしみそ	3.88	5.04
白みそ	1.75	2.28
三温糖		
酒		
だしこんぶ		
かたくり粉	0.4	0.52
◆のっぺい汁 おおさかさん さといも い (大阪産里芋入り)		
鶏モモ肉	8	10.4
油揚げ	3	3.9
木綿豆腐	18	23.4
ちくわ	7	9.1
だいこん	30	39
大阪産さといも(冷)	16.5	21.45
にんじん	8	10.4
さがきごぼう(冷)	4.5	5.85
こまつな	8	10.4
かたくり粉	1.8	2.34
うすくちしょうゆ		
酒		
本みりん		
塩		
だしがつお		
だし昆布		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	600kcal	
中高等部	731kcal	

1月31日(水)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ハヤシライス		
米	68	88.4
豚モモ肉	25	32.5
玉ねぎ	50	65
じゃがいも	34	44.2
にんじん	8	10.4
ブロッコリー(冷)	8	10.4
しめじ	6.5	8.45
セロリー	2.5	3.25
にんにく	0.3	0.39
トマト(缶)	7.6	9.88
オリーブ油	2	2.6
米粉	1	1.3
アルゲンソール/ハヤシフレーク	7	9.1
ハヤシルウ	4.7	6.11
デミグラスソース		
トマトケチャップ		
赤ワイン		
鶏がらスープ		
◆大根サラダ		
ほぐし糸かまぼこ	9	11.7
だいこん	44	57.2
にんじん	7	9.1
チンゲン菜	6	7.8
青じそドレッシング	8	8
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	612kcal	
中高等部	751kcal	