



令和5年

9月 学校給食献立表

大阪府立堺支援学校

校内第118号
令和5年7月20日

大阪府立堺支援学校
校長 西浦 由夏

リクエスト献立



1学期にリクエストアンケートを実施しました。

今回は、**中学部**でリクエストが多かった献立を実施します。

中学部のアンケート結果

- 《米飯》1位：カレーライス
2位：中華おこわ
- 《パン》1位：メロンパン
2位：クロワッサン
- 《おかず》1位：煮込みハンバーグ
2位：グラタン
- 《デザート》1位：プリン
2位：杏仁豆腐

※物資購入の都合により献立を変更することがあります。

9月5日(火)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆開拓井		
米	68	88.4
豚ひき肉	35	45.5
生ひじき	10.5	13.65
玉ねぎ	40	52
にんじん	10	13
むき枝豆(冷)	8.5	11.05
ホールコーン(缶)	8	10.4
しょうが	1	1.3
米サラダ油	1.5	1.95
こいくちしょうゆ		
信州みそ		
三温糖		
本みりん		
酒		
◆冬瓜の吸い物		
木綿豆腐	20	26
油揚げ	5	6.5
とうがん	38	49.4
こまつな	6	7.8
カットわかめ	0.2	0.26
かたくり粉	2	2.6
うすくちしょうゆ		
酒		
本みりん		
液体だし		
塩		
だしがつお		
だし昆布		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部 615kcal 中高部 757kcal		

9月6日(水)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆チキンライス		
米	58	75.4
チキンハム	4.5	5.85
鶏モモ(皮なし)	27	35.1
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	2.1	2.73
トマトケチャップ		
コンソメ		
白ワイン		
パプリカ(粉)		
塩/こしょう		
◆豆乳スープ		
豚モモ肉	15	19.5
じゃがいも	27	35.1
玉ねぎ	26	33.8
にんじん	8	10.4
ぶなしめじ	8	10.4
ブロッコリー(冷)	8	10.4
オリーブ油	1.2	1.56
アルゲンツフェーレク	9	11.7
豆乳	30	39
鶏がらスープ		
白ワイン		
コンソメ		
こしょう		
◆ピーチゼリー		
国産ももゼリー	50	50
◆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 582kcal 中高部 715kcal		

9月7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
◆チョコスプレッド		
チョコスプレッド	15	15
◆ポークビーンズ		
蒸し大豆	20	26
豚モモ肉	22	28.6
ポークウィンナー	4	5.2
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
トマトソース	14	18.2
トマトケチャップ	4.5	5.85
トマト(缶)	15	19.5
米粉	1.3	1.69
ウスターソース		
デミグラスソース		
鶏がらスープ/コンソメ		
三温糖/赤ワイン		
◆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)	8	10.4
マヨネーズ(卵不使用)	10	10
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部 624kcal 中高部 730kcal		

9月8日(金)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆カレー風豚じゃが		
豚モモ肉	22	28.6
厚揚げ(冷)	15	19.5
じゃがいも	50	65
しらたき	17.5	22.75
玉ねぎ	35	45.5
にんじん	12	15.6
だいこん	12	15.6
さやいんげん(冷)	6.5	8.45
米サラダ油	1.5	1.95
こいくちしょうゆ		
三温糖		
本みりん		
液体だし		
酒		
カレー粉		
◆千草和え		
キャベツ	32	41.6
もやし	12	15.6
チンゲン菜	10	13
ほぐし糸かまぼこ	11	14.3
油揚げ	3	3.9
ごま油	1.65	2.15
こいくちしょうゆ		
三温糖		
米酢		
だしがつお		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部 606kcal 中高部 744kcal		

9月11日(月)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆焼き鮭の南蛮漬		
銀鮭	50	60
食塩	0.15	0.2
白こしょう	0.01	0.01
米粉	3	3.9
米サラダ油	2.8	3.64
玉ねぎ	21	27.3
黄パプリカ	4	5.2
かたくり粉	0.55	0.72
三温糖		
こいくちしょうゆ		
レモン果汁		
米酢		
液体だし		
かつおだし		
◆じゃがいものみそ汁		
油揚げ	3.5	4.55
じゃがいも	23	29.9
はくさい	20	26
玉ねぎ	20	26
にんじん	8	10.4
こまつな	5	6.5
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 610kcal 中高部 744kcal		

9月12日(火)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆関東煮		
鶏モモ(皮なし)	20	26
大阪しろなボール	20.5	26.65
ちくわ	15	19.5
厚揚げ(冷)	18.5	24.05
つきこんにやく	18.5	24.05
じゃがいも	40	52
だいこん	45	58.5
にんじん	10	13
こいくちしょうゆ		
うすくちしょうゆ		
三温糖		
本みりん		
酒		
だしがつお		
だし昆布		
◆磯香和え		
キャベツ	38	49.4
チンゲン菜	12	15.6
ささ身ほぐし	11.5	14.95
刻み焼きのり	0.65	0.85
こいくちしょうゆ		
本みりん		
液体だし		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部 571kcal 中高部 702kcal		

9月13日(水)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆なす入り麻婆豆腐		
豆腐(冷)	52	67.6
豚ひき肉	28	36.4
なす	27	35.1
にんじん	15	19.5
たけのこ(ゆで)	8.5	11.05
白ねぎ	7	9.1
しょうが	0.6	0.78
干し椎茸	0.6	0.78
米ぬか油	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		
豆板醤		
◆春雨スープ		
豚モモ肉	10	13
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		
コンソメ/酒		
うすくちしょうゆ		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部 601kcal 中高部 743kcal		

9月14日(木)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
★中学部		
リクエスト献立①		
★メロンパン		
メロンパン	30	50
★トマト煮込みハンバーグ		
ハンバーグ(冷)	50	60
オリーブ油	1	1.3
玉ねぎ	25	32.5
トマト(缶)	20	26
デミグラスソース		
トマトケチャップ		
三温糖		
赤ワイン		
◆野菜のスープ煮		
鶏モモ(皮なし)	12	15.6
玉ねぎ	20	26
キャベツ	20	26
だいこん	20	26
にんじん	10	13
ブロッコリー(冷)	8	10.4
ぶなしめじ	7	9.1
鶏がらスープ		
コンソメ		
白ワイン		
塩/こしょう		
★プリン		
プリン(卵不使用)	70	70
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部 592kcal 中高部 759kcal		

9月15日(金)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
◆ごはん		
米	68	88.4
◆鶏肉の辛味焼き		
鶏モモ(皮なし)	40	50
しょうが	0.4	0.52
にんにく	0.1	0.13
ごま油	0.5	0.65
こいくちしょうゆ		
酒/本みりん		
豆板醤		
◆豚野菜炒め		
豚モモ肉	12	15.6
酒/塩		
キャベツ	30	39
もやし	12	15.6
にんじん	9	11.7
ピーマン	8	10.4
米サラダ油	2	2.6
コンソメ		
塩/こしょう		
◆かぼちゃのみそ汁		
厚揚げ(冷)	15	19.5
かぼちゃ	26	33.8
はくさい	15	19.5
だいこん	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
だしがつお		
だし昆布		
◆牛乳		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部 583kcal 中高部 713kcal		



9月19日(火)

Table of school lunch menu for September 19th (Tuesday). Includes items like rice, salmon corn mayo, cabbage, and potatoes.

9月20日(水)

Table of school lunch menu for September 20th (Wednesday). Includes items like rice, request menu, summer vegetables, and curry rice.

9月21日(木)

Table of school lunch menu for September 21st (Thursday). Includes items like rice, bread, penne, and bacon soup.

9月22日(金)

Table of school lunch menu for September 22nd (Friday). Includes items like rice, octopus, and meatballs.

9月25日(月)

Table of school lunch menu for September 25th (Monday). Includes items like rice, chicken, and tuna potato salad.

9月26日(火)

Table of school lunch menu for September 26th (Tuesday). Includes items like rice, saba, and dried root vegetables.

9月27日(水)

Table of school lunch menu for September 27th (Wednesday). Includes items like rice, pork and vegetables, and sun-dried tomatoes.

9月28日(木)

Table of school lunch menu for September 28th (Thursday). Includes items like rice, black sugar bread, chicken, and vegetable soup.

9月29日(金)

Table of school lunch menu for September 29th (Friday). Includes items like rice, mushrooms, and white radish juice.

Illustrated section for the 15th night (十五夜) featuring a moon, food, and text explaining the festival and the use of white radish in the menu.