



令和8年

1月給食予定献立表(前半)



大阪府立泉南支援学校

*仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。

* エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)はエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。

*栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。

19日(月)			あか	き	みどり	22日(木)			あか	き	みどり				
牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○	○	○	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○	○	○				
ごはん	せいはくまい	95g	○	○	○	ごはん	せいはくまい	95g	○	○	○				
ミートボールの甘酢	あま酢	ポークチキンミートボール おろししょうが おろしにんにく たまねぎ にんじん たけのこらんぎり ピーマンスライス ほししいたけ こいくちしょうゆ さとう りょうりしゅ す ちゅうかあじ トマトケチャップ とりがらかん かたくりこ サラダあぶら みず	60g 1g 0.3g 60g 30g 20g 20g 0.59g 3.9g 2.8g 2g 0.6g 4.5g 2.3g 2g 1g 21g	○	○	○	エネルギー 692kcal	たんぱく質 27.9g	脂質 17.6g	さわら 鰯のゆずしょうゆかけ	さわら しお りょうりしゅ みりん うすくちしょうゆ ゆずかじゅう ハンディブロスこんぶ ハンディブロスかつお みず かたくりこ しお	1きれ 0.4g 4.2g 2g 4g 0.47g 0.47g 1.17g 8g 0.5g 0.2g	○	○	○
エネルギー 737kcal	たんぱく質 23.2g	脂質 21.4g													
青菜と春雨の 中華和え	はるさめ ちゅうかあ	むしチンゲンサイ にんじん こまつなカット はるさめ さとう こいくちしょうゆ ごまあぶら しろごま ちゅうかあじ みず	19.02g 10g 28.24g 4.76g 2.4g 3.2g 2g 2g 0.3g 1.5g	○	○	○	きりぼしだいこん にんじん こいくちしょうゆ みりん さとう かつおこんぶだし ごまあぶら みず	6.76g 10g 3.04g 2.55g 2.1g 0.18g 2g 10g	○	○	○				
20日(火)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		23日(金)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○					
ごはん	せいはくまい	95g	○	○	○	あんかけラーメン	ぎゅうにゅう	1ぽん	○	○	○				
肉じゃが	にく	ぶたにく にんじん じゃがいも いとこんにゃく たまねぎ サラダあぶら こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう みりん しお かつおだし かつおこんぶだし みず	50g 20.52g 65g 30g 70g 0.5g 4.3g 4g 4g 2.5g 0.3g 1g 1g 50g	○	○	○	ちゃんぽんめん くつつかないで みず ぶたにく りょうりしゅ おろしにんにく おろししょうが サラダあぶら にんじん たまねぎ はくさい ピーマンスライス きくらげ ちゅうかあじ うすくちしょうゆ しょうゆラーメンスープ かたくりこ みず	200g 2g 6g 60g 4.5g 1g 1g 1g 20g 50g 40g 17.94g 2.18g 0.2g 2g 7.47g 7.23g 85g	○	○	○				
エネルギー 659kcal	たんぱく質 27.2g	脂質 14.7g													
ほうれん草の和え物	そら あ もの	むしほうれんそう もやし にんじん こいくちしょうゆ みりん かつおこんぶだし みず	30.83g 35g 15g 3g 1g 0.3g 1.5g	○	○	あつあ 厚揚げとなすの おろし和え	だいこんおろし あつあげ はだいこん にんじん もやし たまねぎ なすらんぎり サラダあぶら す さとう うすくちしょうゆ かつおこんぶだし しお みず	10.45g 31.34g 10.45g 20g 30g 30g 31.34g 1g 2g 3g 5g 1g 0.2g 20g	○	○	○				
21日(木)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○											
ハヤシライス	せいはくまい	95g	○	○	○										
エネルギー 730kcal	たんぱく質 28.9g	脂質 19.7g	ぶたにく あかワイン おろしにんにく サラダあぶら たまねぎ マッシュルーム さとう トマトジュース デミグラスソース コンソメ(こむぎ、にゅうなし) ウスターーソース はくりきこ しお みず	60g 4.27g 1g 1g 80g 18.03g 1.87g 14.25g 52.23g 1g 6g 4.74g 1g 40g	○	○									
ピクルスサラダ	だいこん きゅうり にんじん ホールコーン す さとう しお こしょう みず	25g 20g 15g 5.5g 15g 2g 0.5g 0.02g 20g	○	○	○										



1/26(月)～1/29(金)全国学校給食週間

せん なん きゅう しょく

泉州·給食EXPO2026

～世界の料理を食べよう！！～



			あか	き	みどり	
26日(月)	牛乳 	ぎゅうにゅう 牛乳	1ぽん	○	○	インド
エネルギー 794kcal	ごはん	せいはくまい	95g	○	○	タンドリーチキンは、鶏肉をヨーグルトと香辛料に漬け込んで焼いた インド料理です。本場のインドでは“タンドール”という土窯で焼く ことからその名がつきました。
たんぱく質 33.6g	タンドリーチキン 	とりにく どうにゅうヨーグルト おろしにんにく おろししょうが トマトケチャップ ウスターーソース しお カレーこ	80g 14.1g 0.3g 0.3g 9.4g 1g 0.6g 0.14g	○	○	給食では豆乳でできたヨーグルトに漬け込んで作ります。
脂質 29.0g	ブロッコリーのソテー ^{きゅうしょく} 	ブロッコリー たまねぎ にんじん ツナフレーク おろしにんにく しお	30.91g 30g 10g 4.76g 0.5g 0.5g	○	○	ヒンドゥー語(インドの公用語) で「いただきます」を表現する言葉 ありません。インドでは食事の前に いただきますと言う習慣がないため、 �やワード(ダンニヤワード)という 「ありがとう」を意味する言葉で感謝 を伝えます。
	トマトスープ 	むえんせきベーコン むじゅやがいも キャベツ たまねぎ トマトかん トマトジュース パセリ オリーブオイル さとう しお こしょう うすくちしょうゆ とりがらかん コンソメ(こむぎ、にゅうなし) みず	18.8g 25.89g 30g 30g 12g 7.06g 0.06g 1.18g 0.6g 0.3g 0.02g 1.9g 2.35g 2g 130g	○	○	 インドの国旗
27日(火)	牛乳 	ぎゅうにゅう 牛乳	1ぽん	○	○	韓国
エネルギー 709kcal	ビビンバ 	せいはくまい ぎゅうにく サラダあぶら りょうりしゅ おろししょうが おろしにんにく キムチ コチジャン こまつなカット にんじん もやし きりぼしだいこん ちゅうかあじ しろごま さとう こいくちしょうゆ かたくりこ ごまあぶら	95g 40g 1g 5g 1g 1g 20g 0.32g 33.29g 35g 55g 7.13g 1g 2g 3g 5g 2.6g 2g	○	○	ビビンバは韓国を代表する彩り豊かなご飯料理です。 韓国語で「ビビム(混ぜる)」と「パプ(ご飯)」が合わさった言葉で「混ぜご飯」 を意味します。
たんぱく質 25.5g	海苔サラダ 	たまねぎ キャベツ かつおこんぶだし みりん こいくちしょうゆ きざみのり ごまあぶら しろごま	30g 40g 0.5g 3g 2g 0.49g 250.33g 0.5g	○	○	 韓国(かんこく)の国旗
脂質 22.0g				○	○	韓国語で「いただきます」は 잘 먹겠습니다 (チャル モッケッスムニダ) 食事に感謝を表し、おいしくいただくと 意味を込めて使われます。 

* 仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。

* エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)はエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。

*栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。

			あか	き	みどり	
28日(水)	牛乳	ぎゅうにゅう	1 ぽん	○	○	ドイツ
	コッペパン	コッペパン	1 こ	○	○	カリーブルストはドイツ料理です。「カリー」がカレー、「ブルスト」は
	カリーブルスト	あらびきジャンボフランク	1 ぼん	○	○	ドイツ語で「ソーセージ」の意味で、焼いたソーセージにケチャップと
		トマトケチャップ	14.1g	○	○	カレー粉を混ぜたソースをかけます。本場ドイツでは、カリーブルスト
		ウスターソース	6.75g	○	○	専用のソースがスーパーに並んでいたり、カリーブルストの博物館が
		カレーこ	0.45g	○	○	あつたりするほど大人気の料理です。パンと食べることが多く、パンに
		はちみつ	4.7g	○	○	はさみでべることもあります。ザワークラウトはドイツのキャベツの漬物です。
		おろしにんにく	1g	○	○	キャベツを塩漬けして発酵させて酸味をつけますが、給食では酢で
		サラダあぶら	1g	○	○	酸味をつけています。
		みず	2g	○	○	 ドイツ語で「いただきます」は
	エネルギー	839kcal				Guten Appetit
	たんぱく質	28.9g				(グーテン アペティット)
	脂質	34.3g				「よい食欲を」という意味の言葉で
	ザワークラウト風	キャベツ	40g	○	○	食事を始める前に言います。
		カットいんげん	18.8g	○	○	
		さとう	1.6g	○	○	
		す	2g	○	○	
		しお	0.5g	○	○	
		うすぐちしょうゆ	0.75g	○	○	
		サラダあぶら	1g	○	○	
	ポテトスープ	ベーコン	8g	○	○	
		たまねぎ	25g	○	○	
		にんじん	10g	○	○	
		むじじやがいも	49.34g	○	○	
		パセリ	0.03g	○	○	
		しお	0.25g	○	○	
		りょうりしゅ	1.2g	○	○	
		うすぐちしょうゆ	2.2g	○	○	
		こしょう	0.02g	○	○	
		コンソメ(こむぎ、にゅうなし)	1.3g	○	○	
		みず	150g	○	○	
29日(木)	ジョア	ジョアマスカット	1g	○	○	タイ
	ガパオライス	せいはくまい	95g	○	○	ガパオライスはタイの代表的な家庭料理のひとつで、バジルと鶏肉や
		とりひきにく	60g	○	○	豚肉のひき肉を炒めてご飯の上にのせ、目玉焼きを添える料理です。
		たまねぎ	60g	○	○	「ガパオ」とはバジルのことを指します。
		カットしめじ	18.75g	○	○	 タイ語で「いただきます」は
		ピーマンスライス	12g	○	○	จะกินแล้วนะ
		あかピーマンスライス	10.5g	○	○	(ジャキンレオナ)
		おろしにんにく	0.5g	○	○	タイでは基本的には食べる前は
		ごまあぶら	2g	○	○	何も言いません。ジャキンレオナ
		こいくちしょうゆ	4.5g	○	○	は「食べるね～」という意味です。
		みりん	3g	○	○	
		さとう	0.2g	○	○	
		こしょう	0.01g	○	○	
		ナンブラー	2g	○	○	
		バジル	0.1g	○	○	
		しお	0.25g	○	○	
		サラダあぶら	0.5g	○	○	
		かたくりこ	1g	○	○	
		めだまやきふうたまごやき	1g	○	○	
	エネルギー	697kcal				
	たんぱく質	24.2g				
	脂質	15.6g				
	コーンスープ	スイートコーン	35.49g	○	○	
		ホールコーン	11.36g	○	○	
		むしはくさい	30g	○	○	
		にんじん	18g	○	○	
		むしほうれんそう	9.47g	○	○	
		マッシュルーム	9.47g	○	○	
		シチューフレーク	14.12g	○	○	
		しお	0.3g	○	○	
		みず	134g	○	○	
30日(金)	牛乳	ぎゅうにゅう	1 ぽん	○	○	フランス
	ごはん	せいはくまい	95g	○	○	白身魚のプロバンス風のプロバンスとはフランス南部にある地方の
	白身魚のプロバンス風	ホキ	1g	○	○	名前です。にんにくとオリーブオイルとハーブを味付けによく使うのが
		しろワイン	8.44g	○	○	特徴です。食材として地中海に面しているので魚介類やトマトがよく
		しお	0.5g	○	○	使われます。
		こしょう	0.02g	○	○	 フランス語で「いただきます」は
		かたくりこ	5g	○	○	Bon appétit
		あぶら	10g	○	○	(ボナペティ)
		オリーブオイル	1.16g	○	○	「良い食欲を」という意味で一緒に
		おろしにんにく	0.5g	○	○	食卓を囲んで食事をしようとしている人に
		きいろピーマンスライス	4.63g	○	○	対して使われます。
		ピーマンスライス	4.63g	○	○	
		たまねぎ	20g	○	○	
		しろワイン	1.16g	○	○	
		トマトケチャップ	6.95g	○	○	
		トマトかん	23.15g	○	○	
		さとう	1.5g	○	○	
		ウスターソース	2.5g	○	○	
		コンソメ(こむぎ、にゅうなし)	0.5g	○	○	
	エネルギー	718kcal				
	たんぱく質	25.1g				
	脂質	24.2g				
	コンソメスープ	ベーコン	7.04g	○	○	
		サラダあぶら	1g	○	○	
		たまねぎ	35g	○	○	
		だいこん	30g	○	○	
		にんじん	20g	○	○	
		とりがらかん	2.37g	○	○	
		コンソメ(こむぎ、にゅうなし)	2g	○	○	
		しお	0.3g	○	○	
		パセリ	0.05g	○	○	
		みず	160g	○	○	

