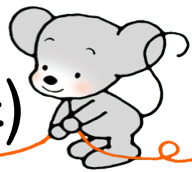


令和8年

# 1月給食予定献立表(前半)







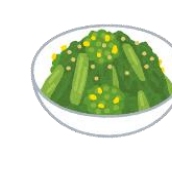






大阪府立泉南支援学校

				あか	き	みどり					あか	き	みどり
9日(金)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			14日(水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	ポークカレーライス	せいはいくまい 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 たまねぎ にんじん じゃがいも こめこカレールー さとう とうにゅう パンプキンピューレ シチューフレーク こいくちしょうゆ とりがらかん コンソメ(こむぎ・にゅうなし) コーンスターチ みず	95g 21.33g 1.851g 0.42g 0.42g 0.42g 21.33g 17.06g 10.67g 4.01g 1.28g 5.02g 5.02g 2.01g 1.28g 1.01g 0.43g 2.01g 42.66g	○	○			にく 肉うどん	うどん くつつかないで みず ぎゅうにく りょうりしゅ こまつな はくさい カットわかめ カットあおねぎ きざみあげ うすくちしょうゆ みりん しお かつおだし かつおこんぶだし みず	200g 1.35g 4.05g 50g 4.86g 16.21g 30g 0.54g 8.15g 10.8g 8g 3g 0.3g 2.7g 1g 250g	○	○	
	エネルギー 743kcal							エネルギー 548kcal					
	たんぱく質 26.0g							たんぱく質 26.4g					
13日(火)	脂質 18.4g						15日(木)	れんこん金平	ちくわ むしれんこん にんじん つきこんにやく こいくちしょうゆ さとう みりん サラダあぶら りょうりしゅ かつおこんぶだし	9.4g 35.24g 10g 14.1g 3g 2g 1g 0.5g 1g 0.5g	○		
	だいこん 大根のゆずの香和え	だいこん にんじん さとう しお す うすくちしょうゆ ゆずかじゅう	21.3g 8.5g 1.7g 0.13g 2.56g 0.09g 0.12g		○			きんぴら					
	エネルギー 690kcal							こめこパン	こめこパン	1こ	○	○	
	たんぱく質 28.3g							ポロニアステーキ	ポロニアステーキ	1まい	○		
16日(金)	脂質 15.4g						16日(金)	キャベツとツナのソテー	ツナフレーク キャベツ きいろピーマンスライス サラダあぶら しお こしょう	11.72g 45g 14.06g 0.3g 0.3g 0.02g	○		
	ぶりてや 鰯の照り焼き	ぶりのてりやき	1きれ	○				かぼちゃスープ	かぼちゃ はくさい たまねぎ むきえだまめ パセリ パンプキンピューレ シチューフレーク しお みず	20g 30g 30g 9.39g 0.05g 11.74g 16.44g 0.3g 135g			
	ぞうに 雑煮	とりにく むしさといも だいこん きんときにんじん みつば あかみそ しろみそ かつおこんぶだし かつおだし みず	20g 25g 43g 13g 1.52g 6.5g 13g 3g 1.9g 100g	○	○			ごはん	せいはいくまい とりにく おろししょうが おろしにんにく しお こしょう さとう りょうりしゅ ちゅうかあじ かたくりこ あぶら	95g 100g 1.1g 1.1g 0.8g 0.1g 0.6g 1.1g 1g 17.8g 10g	○	○	
	エネルギー 584kcal							鶏のから揚げ					
新しい年をむかえて	たんぱく質 29.4g						新しい年をむかえて	あつあげと はくさい 白菜のうま煮	あつあげ だいこん むしはくさい たまねぎ むしチンゲンサイ にんじん ほししいたけ サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかあじ かたくりこ みず	21.1g 30g 51.57g 40g 25g 20g 0.59g 1g 0.5g 0.02g 4g 0.7g 1.41g 10g	○		
	脂質 25.3g												
	エネルギー 548kcal												
	たんぱく質 29.4g												
新しい年をむかえて	脂質 25.3g						新しい年をむかえて						
	エネルギー 584kcal												
	たんぱく質 29.4g												
	脂質 25.3g												

\* 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					あか	き	みどり				
19日(月)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			22日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○						
	ごはん	せいはいくまい	95g		○			ごはん	せいはいくまい	95g		○					
	ミートボールの甘酢 	ポークチキンミートボール	60g	○		○		さわら 鰯のゆずしょうゆかけ 	さわら	1きれ	○						
		おろししょうが	1g			○			しお	0.4g							
		おろしにんにく	0.3g			○			りょうりしゆ	4.2g							
		たまねぎ	60g			○			みりん	2g			○				
にんじん		30g			○	うすくちしょうゆ	4g										
エネルギー 737kcal	たんぱく質 23.2g	脂質 21.4g	たけのこらんぎり	20g			ゆずかじゅう	0.47g				○					
			ピーマンスライス	20g				ハンディブロスこんぶ	0.47g								
			ほししいたけ	0.59g				ハンディブロスかつお	1.17g								
			こいくちしょうゆ	3.9g				みず	8g								
			さとう	2.8g		○		かたくりこ	0.5g			○					
			りょうりしゆ	2g				しお	0.2g								
			す	5g				き ぼ だいこん にも 切り干し大根の煮物 	きりぼしだいこん	6.76g				○			
			ちゅうかあじ	0.6g					にんじん	10g				○			
			トマトケチャップ	4.5g					こいくちしょうゆ	3.04g				○			
			とりがらん	2.3g					みりん	2.55g				○			
			かたくりこ	2g		○			さとう	2.1g				○			
			あおな はるさめ 青菜と春雨の ちゅうかあ 中華和え 	サラダあぶら	1g		○		かつおこんぶだし	0.18g				○			
				みず	21g				ごまあぶら	2g				○			
				むしチンゲンサイ	19.02g			○	みず	10g				○			
				にんじん	10g			○	きざみあげ	6.76g	○			○			
				こまつなカット	28.24g			○	たまねぎ	30g				○			
				はるさめ	4.76g			○	さつまいも	20g				○			
			エネルギー 659kcal	たんぱく質 27.2g	脂質 14.7g	さとう	2.4g			もやし	13.12g				○		
こいくちしょうゆ	3.2g							カットねぎ	4.51g				○				
ごまあぶら	2g							カットしめじ	11.27g				○				
しろごま	2g					○		しろみそ	2.6g				○				
ちゅうかあじ	0.3g					○		あかみそ	13g	○			○				
みず	1.5g							かつおだし	1g				○				
20日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				1ぼん	○		23日(金)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				
	ごはん	せいはいくまい				95g		○		あんかけラーメン 	ちゃんぽんめん	200g				○	
	にく 肉じゃが 	ぶたにく				50g	○				くつつかないで	2g					
		にんじん				20.52g					みず	6g					
		じゃがいも				65g					○	ぶたにく	60g				○
		いとこんにやく				30g					○	りょうりしゆ	4.5g				
エネルギー 730kcal		たんぱく質 28.9g				脂質 19.7g	たまねぎ	70g				おろしにんにく	1g				○
	サラダあぶら						0.5g			おろししょうが	1g				○		
	こいくちしょうゆ						4.3g			サラダあぶら	1g				○		
	うすくちしょうゆ						4g			にんじん	20g				○		
	さとう						4g			たまねぎ	50g				○		
	みりん						2.5g			はくさい	40g				○		
	しお		0.3g				ピーマンスライス	17.94g				○					
	かつおだし		1g				きくらげ	2.18g				○					
	かつおこんぶだし		1g				ちゅうかあじ	0.2g				○					
	みず		50g				うすくちしょうゆ	2g				○					
	ほうれん草の和え物 		むしほうれんそう	30.83g				しょうゆラーメンスープ	7.47g				○				
			もやし	35g				かたくりこ	7.23g				○				
			にんじん	15g				みず	85g				○				
			こいくちしょうゆ	3g				あつあ 厚揚げとなすの おろし和え 	だいこんおろし	10.45g	○			○			
			みりん	1g			○		あつあげ	31.34g				○			
			かつおこんぶだし	0.3g					はだいこん	10.45g				○			
	みず		1.5g				にんじん		20g				○				
	21日(木)		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん		○			もやし	30g				○		
ハヤシライス 		せいはいくまい	95g	○		たまねぎ	30g					○					
		ぶたにく	60g			なすらんぎり	31.34g				○						
		あかワイン	4.27g			サラダあぶら	1g				○						
		おろしにんにく	1g			す	2g				○						
		サラダあぶら	1g			さとう	3g				○						
	たまねぎ	80g			うすくちしょうゆ	5g				○							
	マッシュルーム	18.03g			かつおこんぶだし	1g											
	さとう	1.87g			しお	0.2g											
	トマトジュース	14.25g			みず	20g											
	デミグラスソース	52.23g			すき きれいをなくそう 	コンソメ(こむぎ、にゅうなし)	1g										
	ウスターソース	6g															
	はくりきこ	4.74g															
しお	1g																
みず	40g																
ピクルスサラダ 	だいこん	25g															
	きゅうり	20g															
	にんじん	15g															
	ホールコーン	5.5g															
	す	15g															
	さとう	2g															
	しお	0.5g															
	こしょう	0.02g															
エネルギー 692kcal	たんぱく質 27.9g	脂質 17.6g	みず	20g													

1/26(月)～1/29(金)全国学校給食週間



泉南・給食EXPO2026

～世界の料理を食べよう！！～



				あか	き	みどり	
26日(月)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			<div>インド</div> <div>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けました。 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。</div> <div></div> <div>インドの国旗</div> <div></div> <div></div> <div></div> <div>ヒन्दウー語(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、 धन्यवाद(ダンニャワード)という 「ありがとう」を意味する言葉で感謝 を伝えます。</div>
エネルギー 794kcal  たんぱく質 33.6g  脂質 29.0g	ごはん	せいはいくまい	95g		○		
	タンドリーチキン	とりにく と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 ウスターソース しお カレーこ	80g 14.1g 0.3g 0.3g 9.4g 1g 0.6g 0.14g	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○			
	ブロッコリーのソテー	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	○ ○ ○ ○ ○ ○			
	トマトスープ	むえんせきベーコン むしじゃがいも 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	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○			
27日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			<div>韓国</div> <div>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。</div> <div></div> <div>韓国の国旗</div> <div></div> <div></div> <div></div> <div>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。</div>
エネルギー 709kcal  たんぱく質 25.5g  脂質 22.0g	ビビンバ	せいはいくまい 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	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○			
	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	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○			

\* 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)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			<h2>ドイツ</h2> <p>カレーブルストはドイツ料理です。「カレー」がカレー、「ブルスト」はドイツ語で「ソーセージ」の意味で、焼いたソーセージにケチャップとカレー粉を混ぜたソースをかけます。本場ドイツでは、カレーブルスト専用のソースがスーパーに並んでいたり、カレーブルストの博物館があっ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、パンに挟ん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。キャベツを塩漬けして発酵させて酸味をつけますが、給食では酢で酸味をつけています。</p> <div><p>ドイツの国旗</p></div> <p>ドイツ語で「いただきます」は <b>Guten Appetit</b> (グーテン アペティット) 「良い食欲を」という意味の言葉で 食事を始める前に言います。</p> 		
	コッペパン	コッペパン	1こ		○				
	カレーブルスト	あらびきジャンボフランク トマトケチャップ ウスターソース カレーこ はちみつ おろしにんにく サラダあぶら みず	1ぼん 14.1g 6.75g 0.45g 4.7g 1g 1g 2g	○					
					○	○			
エネルギー 839kcal	ザワークラウト風	キャベツ カットいんげん さとう す しお うすくちしょうゆ サラダあぶら	40g 18.8g 1.6g 2g 0.5g 0.75g 1g		○	○			
たんぱく質 28.9g					○				
脂質 34.3g	ポテトスープ	ベーコン たまねぎ にんじん むしじゃがいも パセリ しお りょうりしゅ うすくちしょうゆ こしょう コンソメ(こむぎ、にゅうなし) みず	8g 25g 10g 49.34g 0.03g 0.25g 1.2g 2.2g 0.02g 1.3g 150g	○		○			
29日(木)	ジョア	ジョアマスカット	1g	○			<h2>タイ</h2> <p>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。「ガパオ」とはバジルのことを指します。</p> <div><p>タイの国旗</p></div> <p>タイ語で「いただきます」は <b>จะกินแล้วนะ</b> (ジャ キン レー オ ナ) タイでは基本的には食べる前は 何も言いません。ジャ キンレーオ ナ は「食べるね～」という意味です。</p>   		
	ガパオライス	せいはくまい とりひきにく たまねぎ カットしめじ ピーマンスライス あかピーマンスライス おろしにんにく ごまあぶら こいくちしょうゆ みりん さとう こしょう ナンプラー バジル しお サラダあぶら かたくりこ めだまやきふうたまごやき	95g 60g 60g 18.75g 12g 10.5g 0.5g 2g 4.5g 3g 0.2g 0.01g 2g 0.1g 0.25g 0.5g 1g 1g	○	○				
					○	○			
					○	○			
エネルギー 697kcal	コーンスープ	スイートコーン ホールコーン むしはくさい にんじん むしほうれんそう マッシュルーム シチューフレーク しお みず	35.49g 11.36g 30g 18g 9.47g 9.47g 14.12g 0.3g 134g		○	○			
たんぱく質 24.2g					○	○			
脂質 15.6g					○	○			
30日(金)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			<h2>フランス</h2> <p>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使われます。</p> <div><p>フランスの国旗</p></div> <p>フランス語で「いただきます」は <b>Bon appétit</b> (ボナペティ) 「良い食欲を」という意味で一緒に 食卓を囲んで食事をしようとしている人 に対して使われます。</p>   		
	ごはん	せいはくまい	95g	○	○				
	しろみぎかな 白身魚のプロバンス風	ホキ しろワイン しお こしょう かたくりこ あぶら オリーブオイル おろしにんにく きいろピーマンスライス ピーマンスライス たまねぎ しろワイン トマトケチャップ トマトかん さとう ウスターソース コンソメ(こむぎ、にゅうなし)	1g 8.44g 0.5g 0.02g 5g 10g 1.16g 0.5g 4.63g 4.63g 20g 1.16g 6.95g 23.15g 1.5g 2.5g 0.5g	○					
					○	○			
エネルギー 718kcal	コンソメスープ	ベーコン サラダあぶら たまねぎ だいこん にんじん とりがらかん コンソメ(こむぎ、にゅうなし) しお パセリ みず	7.04g 1g 35g 30g 20g 2.37g 2g 0.3g 0.05g 160g	○	○				
たんぱく質 25.1g					○	○			
脂質 24.2g					○	○			

