



令和7年

12月給食予定献立表(後半)

大阪府立泉南支援学校



				あか	き	みどり
11日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 1ぼん		○		
エネルギー 949kcal	みそかつ丼	せいはいくまい 95g		○	○	
		とんかつ 2こ		○	○	
たんぱく質 36.7g		あぶら 9g		○		
		はっちょうみそ 9.3g		○		
脂質 29.9g		あかみそ 4.5g		○		
		りょうりしゅ 5.6g				
		みりん 6.75g			○	
		さとう 6.75g			○	
		かつおこんぶだし 0.75g			○	
		しろごま 2.5g			○	
		みず 9g				
	ちゃんぽん風 野菜炒め	サラダあぶら 0.5g	○	○		
		きざみさつまあげ 9.3g				
		コーン 5.76g			○	
		スライスきくらげ 1g			○	
		キャベツ 40g			○	
		たまねぎ 40g			○	
		にんじん 20g			○	
		もやし 30g			○	
		むきえだまめ 6.98g			○	
		むしほうれんそう 6.98g			○	
		ちゅうかあじ 1g			○	
		チャンポンスープのもと 10.52g			○	
		かたくりこ 2.33g		○		
12日(金)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 1ぼん	○			
エネルギー 632kcal	ごはん	せいはいくまい 95g		○		
たんぱく質 27.2g	いわし うめ に 鰯の梅煮	いわしうめに 1きれ	○			
脂質 14.2g						
	ちくぜんに 筑前煮	とりにく 15g	○	○		
		サラダあぶら 1g		○		
		こんにやく 14.25g		○		
		ささがきごぼう 14.25g			○	
		にんじん 10g			○	
		れんこんイチョウ 11.87g			○	
		こいくちしょうゆ 3.5g			○	
		さとう 0.5g		○		
		みりん 1g				
		かつおこんぶだし 0.3g				
		みず 2g				
	すまし汁	むしほうれんそう 9.5g	○		○	
		はくさい 30g			○	
		きざみあげ 7.12g			○	
		だいこん 30g			○	
		ほししいたけ 1.17g			○	
		うすくちしょうゆ 6g			○	
		みりん 2g			○	
		かつおだし 1.9g			○	
		かつおこんぶだし 1g			○	
		しお 0.2g			○	
		みず 160g			○	

				あか	き	みどり
12/14 (日) 学習発表会						
16日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 1ぼん		○		
エネルギー 789kcal	ボロネーゼ	れいとうスパゲッティ 198g			○	
		くつつかないで 1.1g				
たんぱく質 31.9g		みず 3.31g				
		ぶたにく 40g	○			
脂質 27.7g		ぎゅうひきにく 20g	○			
		サラダあぶら 1g		○		
		おろしにんにく 1g				○
		たまねぎ 80g				○
		にんじん 40g				○
		あげナス 40.16g				○
		とりがらかん 2.23g				○
		コーンスターチ 4.7g		○		
		トマトピューレ 7.04g			○	
		あかワイン 12.56g				
		しお 0.2g				
		ウスターソース 7.2g			○	
		さとう 1.8g				
		コンソメ(こむぎ・にゅうなし) 1g				
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ 40g				○
		パンプキンピューレ 11.74g				○
		だいずみずに 9.39g	○			
		ひじき 0.5g	○			
		ほしぶどう 4.65g				
		しお 0.3g				
		さとう 3g		○		
		マヨネーズ(たまごふしよう) 4.96g		○		
17日(水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 1ぼん	○			
エネルギー 774kcal	ぎゅうどん 牛丼	せいはいくまい 95g		○		
		ぎゅうにく 50g	○			
たんぱく質 30.8g		りょうりしゅ 8.5g				
		サラダあぶら 1g			○	
脂質 27.7g		おろししょうが 1.5g				○
		おろしにんにく 1.5g				○
		いとこんにやく 33.21g			○	
		たまねぎ 90g				○
		あつあげ 44.72g	○			
		さとう 3g		○		
		みりん 5g				
		こいくちしょうゆ 10g				
		かつおこんぶだし 1g			○	
		しろごま 2g				
		しお 0.3g				
	ナムル	キャベツ 30g				○
		きりぼしだいこん 4.74g				○
		こまつなカット 16.6g				○
		にんじん 10g				○
		ごまあぶら 2g			○	
		ちゅうかあじ 0.5g				
		しお 0.2g				
		しろごま 0.5g			○	
		コチジャン 0.31g				
		みず 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)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g

※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	
18日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			22日(月)	ジョア	ジョアブルーベリー	1ぼん	○			
	パン	チーズパン	1こ		○			ごはん	せいはいくまい	95g		○		
	にくだんご 肉団子の に クリーム煮	ポークチキンミートボール サラダあぶら にんじん たまねぎ むしはくさい かぼちゃ むしほうれんそう しろワイン とうにゅう シチューフレーク しお みず	60.8g 1g 30g 50g 23.37g 30g 11.68g 4.29g 11.68g 11.68g 0.2g 70g	○		○		ぶり しおこうじ や 鰯の塩麴焼き	ぶり しおこうじ	1きれ 10.59g	○			
エネルギー 891kcal たんぱく質 30.1g 脂質 38.0g														
	や やさい 焼き野菜	あげナス れんこんいちよう ブロッコリー コーン オリーブオイル こいくちしょうゆ おろしにんにく しお パセリフレーク	39.7g 11.68g 14.02g 8.41g 1.17g 2g 0.5g 0.3g 0.05g				きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物	きりぼしだいこん にんじん きざみあげ 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	7.06g 10g 4.75g 3.5g 2g 1g 0.3g 1.5g 10g	○		○		
					○		みそ しる 味噌汁	たまねぎ はくさい こまつなカット かぼちゃ あかみそ かつおだし かつおこんぶだし みず	20g 30g 9.5g 20g 15g 1.88g 1g 150g	○		○		
19日(金)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			23日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	ガーリックライス	せいはいくまい コンソメ(こむぎ・にゅうなし) むえんせきベーコン にんにく あかピーマンスライス コーン きざみいんげん フライドオニオン こいくちしょうゆ サラダあぶら しお しろコショウ	80g 2.8g 7.04g 1g 9.39g 8.45g 9.39g 3.3g 2g 1g 0.3g 0.09g	○		○		ハヤシライス	せいはいくまい 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 トマトピューレ とりがらかん デミグラスソース コンソメ(こむぎ・にゅうなし) ウスターソース こむぎこ みず	95g 60g 4.24g 1g 1g 80g 17.89g 3g 16.5g 2.35g 56.48g 1g 6g 4.71g 50g	○	○	○	
												○	○	○
エネルギー 859kcal たんぱく質 33.2g 脂質 31.9g	フライドチキン	とりにく おろししょうが おろしにんにく しお しろコショウ さとう しろワイン コンソメ(こむぎ・にゅうなし) コーンスターチ パセリフレーク あぶら	2こ 2g 2g 0.8g 0.8g 0.67g 4.33g 1g 18.78g 0.2g 9g	○									○	○
	コンソメスープ	サラダあぶら だいこん たまねぎ にんじん スライスにんじん ブロッコリー コンソメ(こむぎ・にゅうなし) とりがらかん しお みず	1g 30g 40g 20g 0.34g 9.39g 2g 2.4g 0.2g 150g				まめ 豆サラダ	キャベツ ひじき だいずみずに むきえだまめ れんこんイチョウ コーン さとう レモンかじゅう こいくちしょうゆ マヨネーズ(たまごふしよう)	40g 1g 7.06g 7.06g 9.41g 5.65g 2.5g 0.7g 2g 6.2g	○	○	○		
					○						○	○	○	
デザート	おこめdeクリスマス いちごケーキ	おこめdeクリスマス いちごケーキ	1こ				<div>12/19 (金) クリスマス献立</div> <div>• ぎゅうにゅう</div> <div>• ガーリックライス</div> <div>• フライドチキン</div> <div>• コンソメスープ</div> <div>• おこめdeクリスマスいちごケーキ</div> <div></div>							
こめ お米deクリスマスいちごケーキ														
こむぎ たまご にゅう しょう 小麦、卵、乳を使用せず、お米と大豆をベースにした、いちごケー キです。食物アレルギー対応のこどもにも配慮し、できるだけみん なが食べられるように工夫しています。														

※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)のエネルギー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。