



令和6年

# 5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
1日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぼん	○			7日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぼん	○		
	パン	こめこパン 1こ		○			ミートスパゲッティ	れいとうスパゲッティ 180g くつつかないで 1.2g ぶたひきにく 60g あぶら 1g おろしにんにく 1g たまねぎ 50g にんじん 30g あげナス 31.5g コーンスターチ 5.3g トマトピューレ 26.2g トマトケチャップ 15.7g あかワイン 4.7g とんかつソース 4g ウスターソース 4g さとう 1.5g チキンコンソメ 1g	○	○	○
	クリームシチュー	ボーク・チキンミートボール 60.8g しろワイン 4.5g にんじん 30g たまねぎ 50g だいこん 40g きざみほうれんそう 12.2g シチューフレーク 14.6g しお 0.2g	○				ポテトサラダ	ぎょにくソーセージ 7.8g たまねぎ 10g ポテトベース 15.7g じゃがいも 25g コーン 6.3g さとう 1g しお 0.3g しろこしょう 0.05g マヨネーズたまごふしよ 5.8g	○	○	○
エネルギー 833kcal たんぱく質 33.0g 脂質 27.2g	かぼちゃサラダ	かぼちゃ 28g かぼちゃピューレ 12.2g だいずみずに 9.7g ほしひじき 1g ほしぶどう 6.1g ぎょにくソーセージ 5g しお 0.3g さとう 3g マヨネーズたまごふしよ 5.4g	○	○	○	エネルギー 738kcal たんぱく質 30.5g 脂質 26.9g	ポテトサラダ	ぎょにくソーセージ 7.8g たまねぎ 10g ポテトベース 15.7g じゃがいも 25g コーン 6.3g さとう 1g しお 0.3g しろこしょう 0.05g マヨネーズたまごふしよ 5.8g	○	○	○
2日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぼん	○			8日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 1ぼん	○		
	ごはん	せいはいくまい 95g		○			中華丼	せいはいくまい 100g ぶたにく 60g さけ 4.5g おろしにんにく 1g おろししょうが 1g あぶら 1g にんじん 20g たまねぎ 50g はくさい 40g ピーマンスライス 18.2g スライスきくらげ 2g さとう 1g ちゅうかあじ 1g とりがらん 2.5g しお 0.8g かたくりこ 6g ごまあぶら 1g	○	○	○
	豚肉の生姜炒め	ぶたにく 80g しお 0.2g さけ 8.7g おろしにんにく 1g おろししょうが 3g あぶら 1g たまねぎ 80g キャベツ 40g にんじん 25g あぶらあげ 21.9g ピーマンスライス 21.9g みりん 1.5g さとう 3g こいくちしょうゆ 8g ちゅうかあじ 0.5g かたくりこ 1.5g しろごま 2g ごまあぶら 1g	○	○	○		小松菜ともやしの中華和え	こまつなカット 24.4g もやし 40g カットわかめ 0.5g ごまあぶら 1g こいくちしょうゆ 2.5g しろごま 1g しお 0.2g す 4g さとう 1.5g	○	○	○
	わかめの おろし和え	カットわかめ 0.5g きりぼしだいこん 4.9g ちくわスライス 6.2g だいこんおろし 24.3g かつおぶし 0.5g す 4.5g みりん 2g こいくちしょうゆ 4g レモンかじゅう 1.45g かつおこんぶだし 0.5g	○	○	○		デザート	こどものひデザート 1こ			
エネルギー 827kcal たんぱく質 37.2g 脂質 23.8g	デザート	こどものひデザート 1こ				エネルギー 694kcal たんぱく質 28.4g 脂質 18.4g	中華和え	こまつなカット 24.4g もやし 40g カットわかめ 0.5g ごまあぶら 1g こいくちしょうゆ 2.5g しろごま 1g しお 0.2g す 4g さとう 1.5g	○	○	○



※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)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	み					あ	か	み
9日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							○		
	たけのこごはん	せいはいくまい あぶらあげ たけのこみずに しろだし	95g 16.5g 38.4g 10g	○	○						○	○	
	鯖の塩焼き	さば さけ しお	1きれ 5g 0.6g	○							○	○	○
	味噌汁	たまねぎ キャベツ にんじん きざみほうれんそう しろみそ かつおだし かつおこんぶだし	35g 30g 15g 10.5g 15g 1.9g 0.5g			○	○	○	○	○			
エネルギー 778kcal							○	○	○	○	○	○	○
たんぱく質 36.1g													
脂質 25.4g													
10日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							○		
	ごはん	せいはいくまい	95g	○	○						○	○	
	チキン南蛮	とりにく おろししょうが おろしにんにく しお しろこしょう さとう さけ ちゅうかあじ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう す こいくちしょうゆ みりん レモンかじゅう カットあおねぎ たまねぎ タルタルソース	2こ 1.5g 1.5g 0.5g 0.05g 0.75g 1.5g 0.8g 10.3g 10.3g 10g 3.75g 2.5g 6g 12g 2.2g 2.5g 15g 1こ	○			○	○	○	○			
	味噌汁	だいこん はくさい もやし こまつなカット あかみそ かつおだし かつおこんぶだし	30g 20g 30g 10g 17g 1.8g 1g			○	○	○	○	○			
エネルギー 952kcal										○	○	○	○
たんぱく質 43.5g													
脂質 34.3g													
12日(日)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							○		
	野菜カレー	せいはいくまい ひよこまめ おろしにんにく おろししょうが あぶら たまねぎ あげナス にんじん れんこんらんぎり こめこカレールー さとう ポテトベース かぼちゃピューレ スイートコーン こいくちしょうゆ とりがらん チキンコンソメ コーンスターチ	100g 41.2g 1g 1g 1g 60g 36.3g 30g 29g 9.8g 3g 14.6g 12.2g 22g 3g 2.5g 1g 4.8g	○	○		○	○	○	○			
	大根の和え物	だいこん きりぼしだいこん ほししいたけスライス しおこんぶ こいくちしょうゆ みりん す さとう	22g 7.3g 1.2g 1g 3.5g 4g 2g 1g				○	○	○	○			
	エネルギー 784kcal										○	○	○
たんぱく質 21.6g													
脂質 14.9g													
14日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							○		
	ごはん	せいはいくまい	95g	○	○						○	○	
	回鍋肉	ぶたにく さけ しお おろしにんにく おろししょうが あぶら たまねぎ キャベツ ピーマンスライス あつあげ デンメンジャン さとう ちゅうかあじ こいくちしょうゆ かたくりこ ごまあぶら	60g 9.5g 0.4g 1g 1g 2g 40g 50g 20g 42.3g 12.8g 3g 1g 5g 2.5g 1g	○			○	○	○	○			
	春雨の中華和え	はるさめ スライスきくらげ にんじん もやし さとう こいくちしょうゆ す ごまあぶら しろごま	5.2g 2g 10g 25g 2.4g 3.2g 4.8g 2g 2g				○	○	○	○			
エネルギー 811kcal										○	○	○	○
たんぱく質 33.8g													
脂質 26.8g													
15日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							○		
	パン	バターロール	2こ	○	○						○	○	
	鶏肉の マスタード焼き	とりにく チキンコンソメ しろこしょう オリーブオイル しろワイン おろしにんにく はちみつ マスタード こいくちしょうゆ レモンかじゅう	2こ 0.8g 0.05g 1.1g 1.2g 0.5g 9.8g 3.7g 3g 2.2g	○			○	○	○	○			
	かぼちゃスープ	かぼちゃ たまねぎ にんじん はくさい きざみほうれんそう かぼちゃピューレ シチューフレーク チキンコンソメ	20g 30g 20g 20g 7.3g 12g 14.5g 0.5g				○	○	○	○			
エネルギー 867kcal										○	○	○	○
たんぱく質 38.9g													
脂質 37.1g													
16日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							○		
	ごはん	せいはいくまい	95g	○	○						○	○	
	肉団子の甘辛煮	ポーク・チキンミートボール あぶら にんじん れんこんらんぎり ごぼうらんぎり キャベツ たまねぎ こいくちしょうゆ さとう さけ みりん かつおこんぶだし かたくりこ	61g 1g 30g 40g 40g 30g 40g 8g 2g 2g 2g 3g 1g 2g	○			○	○	○	○			
	ゆかり和え	だいこん きりぼしだいこん ゆかり かつおぶし うすくちしょうゆ	30g 7.3g 1.05g 0.5g 2.5g				○	○	○	○			
エネルギー 737kcal										○	○	○	○
たんぱく質 23.6g													
脂質 18.6g													

※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。



令和6年

# 5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					あか	き	みどり	
17日(金)	ぎょうにゅう ごはん	ぎょうにゅう せいはいくまい	1ぼん 95g	○	○		22日(水)	ぎょうにゅう 麻婆大根豆腐丼	ぎょうにゅう せいはいくまい	1ぼん 100g	○	○		
	とんかつ	とんかつ あぶら ウスターソース とんかつソース	1こ 6g 2g 6g	○	○			とんかつ	さけ おろしにんにく おろししょうが あぶら だいこん とうふ カットあおねぎ トウバンジャン テンメンジャン さとう ちゅうかあじ こいくちしょうゆ しお かたくりこ	60g 6.2g 2g 2g 1g 60g 90g 14.6g 0.32g 12.2g 2g 1g 3g 0.2g 5.6g	○	○	○	○
	エネルギー 763kcal たんぱく質 26.3g 脂質 25.0g	キャベツの カレー炒め	キャベツ にんじん あぶら こいくちしょうゆ チキンコンソメ カレーこ	40g 5g 1g 1g 0.3g 0.45g	○	○			エネルギー 795kcal たんぱく質 31.9g 脂質 27.1g	玉葱の中華和え	たまねぎ スライスきくらげ こまつなカット もやし 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	40g 0.5g 9.8g 20g 2.4g 3.2g 2g 2g 0.3g	○	○
	味噌汁	とうふ カットわかめ たまねぎ じゃがいも はだいこん あかみそ かつおこんぶだし かつおだし	16.9g 0.5g 30g 30g 7.3g 15g 1g 1.8g	○	○									
20日(月)	ぎょうにゅう かしわうどん	ぎょうにゅう うどん	1ぼん 200g	○	○		23日(木)	ぎょうにゅう ごはん	ぎょうにゅう せいはいくまい	1ぼん 95g	○	○		
	かしわうどん	うどん くつつかないで とりこく さけ あぶらあげ こまつなカット はくさい カットあおねぎ うすくちしょうゆ しお かつおだし かつおこんぶだし	1g 60g 5g 17g 14.5g 30g 9.7g 6g 0.2g 3.6g 1g	○	○			すき焼き	ぎょうにゅう さけ あぶら いとこんにやく たまねぎ にんじん はくさい はだいこん ささがきごぼう あつあげ かつおこんぶだし みりん さとう こいくちしょうゆ	40g 4.5g 1g 43.5g 50g 30g 40g 9.8g 29.3g 53.6g 8g 3g 10g	○	○	○	○
	エネルギー 594kcal たんぱく質 29.3g 脂質 21.7g	きりぼしだいこん 切干大根の煮物	きりぼしだいこん にんじん ちくわスライス 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	7.3g 15g 6g 3.5g 3g 3g 0.3g 2g	○	○			エネルギー 750kcal たんぱく質 30.3g 脂質 23.7g	若竹煮	カットわかめ たけのこみず だいこん かつおぶし しろだし うすくちしょうゆ みりん	1g 29.2g 20g 0.5g 2.5g 1.5g 1.5g	○	○
	デザート	げんきヨーグルト	1こ	○	○									
21日(火)	ぎょうにゅう ごはん	ぎょうにゅう せいはいくまい	1ぼん 95g	○	○		23日(木)	ぎょうにゅう すき焼き	ぎょうにゅう せいはいくまい	1ぼん 95g	○	○		
	カレーの煮付	カレーにつけ	1きれ	○	○			若竹煮	カットわかめ たけのこみず だいこん かつおぶし しろだし うすくちしょうゆ みりん	1g 29.2g 20g 0.5g 2.5g 1.5g 1.5g	○	○	○	○
	エネルギー 681kcal たんぱく質 29.5g 脂質 15.9g	ふきの煮物	ふきみず きざみさつまあげ あつあげ こいくちしょうゆ さとう みりん かつおこんぶだし	19.4g 15.8g 36.5g 3g 2g 2g 0.5g	○	○								
	味噌汁	かぼちゃ にんじん キャベツ たまねぎ しろみそ かつおだし かつおこんぶだし	25g 15g 20g 30g 25g 1.9g 1g	○	○									

## 食物アレルギーを知りましょう!





私たちの体には、細菌やウイルスから体を守る「免疫」という機能が備わっています。その機能が正常に働かず、有害なものだけでなく、無害なものに対しても働いてしまい、蕁麻疹やくしゃみ、鼻水、咳などの症状を引き起こすことをアレルギーといいます。食べ物で原因が症状が出ることを食物アレルギーといいます。原因となる食べ物は様々ですが、主な食べ物は7品目あり、それを特定原材料7品目と言います。

小麦 卵 乳製品 蕎麦 落花生 海老 蟹



※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。



			あか	き	みどり				あか	き	みどり		
24日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	○		29日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	○			
	パン	コッペパン	1こ		○		豚キムチ丼	せいはいくまい	100g		○		
エネルギー 821kcal たんぱく質 34.7g 脂質 29.1g	ポークシチュー	ぶたにく あぶら おろしにんにく たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム こむぎこ デミグラスソース さとう ウスターソース チキンコンソメ	60g 1g 2g 50g 30g 30g 12.3g 2.4g 72.5g 2.6g 5g 1g		○	エネルギー 776kcal たんぱく質 33.7g 脂質 22.9g		ぶたにく あぶら さけ キムチ はくさい たまねぎ にんじん もやし カットあおねぎ さとう ごまあぶら しるごま こいくちしょうゆ ちゅうかあじ かたくりこ	80g 2g 8.8g 20g 20g 40g 30g 60g 7.3g 3g 1.5g 2g 5g 0.5g 1.3g		○		
	洋風きんぴら	オリーブオイル おろしにんにく ベーコン ささがきごぼう だいこん コーン こいくちしょうゆ さとう チキンコンソメ	1.1g 0.5g 4.8g 29g 30g 6g 4g 1g 0.3g		○		ひじきのサラダ	たまねぎ コーン ほしひじき きりぼしだいこん す さとう うすくちしょうゆ しお あぶら	30g 11.7g 2.45g 2.4g 4.6g 3.5g 1.4g 0.2g 1g		○		
27日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	○		30日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	○			
	ごはん	せいはいくまい	95g		○		ごはん	せいはいくまい	95g		○		
エネルギー 738kcal たんぱく質 25.0g 脂質 22.3g	ハンバーグ	ポーク・チキンハンバーグ いためたまねぎ マッシュルーム とんかつソース トマトピューレ ウスターソース さとう	1こ 17g 4.1g 6.5g 5g 3g 2.8g		○	エネルギー 796kcal たんぱく質 25.9g 脂質 27.4g		コロッケ あぶら とんかつソース ウスターソース	1こ 5g 6g 2g		○		
	人参シリシリ	にんじん コーン ツナフレーク さとう チキンコンソメ	40g 11.6g 4.8g 1.2g 0.3g		○	ピーマンの 塩昆布炒め	あかピーマンスライス ピーマンスライス ちくわスライス しおこんぶ あぶらあげ みりん さとう こいくちしょうゆ ごまあぶら	5g 34g 10g 2.5g 9.7g 1g 2g 1g 1g		○			
28日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	○		31日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	○			
	ごはん	せいはいくまい	95g		○		パン	アップルパン	1こ		○		
エネルギー 820kcal たんぱく質 36.1g 脂質 26.2g	鶏の照り焼き	とりにく しお しろこしょう さけ いためたまねぎ さけ みりん こいくちしょうゆ さとう かたくりこ しるごま	2こ 0.4g 0.05g 4.7g 7.3g 7.5g 7.5g 3g 3.5g 0.83g 0.5g		○	エネルギー 834kcal たんぱく質 29.8g 脂質 25.1g		ウィンナーの トマト煮込み	あぶら おろしにんにく たまねぎ じゃがいも にんじん むきえだまめ トマトケチャップ トマトケピューレ ウスターソース さとう チキンコンソメ	48.3g 1g 2g 40g 30g 9.7g 24.2g 24.2g 7g 3g 0.5g		○	
	味噌汁	だいこん あげナス きざみほうれんそう たまねぎ あかみそ かつおだし かつおこんぶだし	20g 31.5g 9.7g 30g 15g 1.8g 1g		○	味噌汁	ぶたにく つきこんにやく ささがきごぼう にんじん だいこん カットあおねぎ あかみそ かつおこんぶだし かつおだし	20g 14.6g 14.6g 15g 30g 5g 15g 1g 1.8g		○			
5/2(木) こどもの日メニュー 「こどもの日デザート」 りんごゼリー、豆乳ゼリー、サイダー ゼリーが3層になっています。 卵、乳不使用です。	味噌汁	さつまいも たまねぎ にんじん はくさい しろみそ かつおだし かつおこんぶだし	20g 30g 15g 20g 20g 1.8g 1g		○	エネルギー 834kcal たんぱく質 29.8g 脂質 25.1g		キャベツの 甘酢和え	キャベツ きりぼしだいこん きパプリカスライス す さとう しお うすくちしょうゆ	35g 4.8g 12.1g 4g 3.2g 0.16g 1.2g		○	

※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。