

令和6年度

# 1月こんだまびょう



大阪府立摂津支援学校（給食室）

1月9日（木）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
カレーライス (ごはん) (ルー)	きんしょうけんこうまい 90 ぶたにく 35 たまねぎ 45 じゃがいも 45 にんじん 20 カレールウ ウスターソース トマトピューレ しょうゆ とんかつソース あかワイン
つぶ 粒マスタード サラダ	キャベツ 40 きゅうり 10 たまねぎ 20 ベーコン 10 す オリーブオイル しお さとう こしょう マスタード
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 200
エネルギー	752kcal
たんぱくしつ	24.5g
ししつ	28.7g

1月10日（金）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
はん ご飯 ぶたにくしょうがや 豚肉の生姜焼き	きんしょうけんこうまい 90 ぶたにく 40 たまねぎ 60 にんじん 50 ピーマン 30 しょうが しょうゆ さけ さとう あぶら
キャベツの みそ汁	とうふ 20 キャベツ 25 にんじん 10 しめじ 10 青ねぎ 2 みそ
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 200
エネルギー	639kcal
たんぱくしつ	25.8g
ししつ	18.9g

1月14日（火）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
こくとう 黒糖パン	こくとうパン 70
とりにくやさい 鶏肉と野菜の ケチャップ炒め	とりにく 55 たまねぎ 50 にんじん 20 じゃがいも 55 れいとうブロッコリー 15
フレンチサラダ	キャベツ 40 にんじん 10 たまねぎ 30 とうもろこし 5 あぶら す しお さとう こしょう
の 飲むヨーグルト	アシドミルク 180
エネルギー	711kcal
たんぱくしつ	26.8g
ししつ	18.2g

1月15日（水）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
せきはん 赤飯	きんしょうけんこうまい 75 せきはんのもと ごましお
てや プリの照り焼き	ぶり 60 さけ・しお しょうが さとう・さけ・みりん しょうゆ・かたくりこ
こうはく 紅白なます	だいこん 50 にんじん 15 ごま す さとう しお ゆずかじゅう
そうにふう お雑煮風	しらたまだんご 20 にんじん 10 さといも 20 だいこん 15 青ねぎ 5 だしこんぶ けずりぶし しろみそ
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 200
エネルギー	757kcal
たんぱくしつ	30.8g
ししつ	21.5g

1月16日（木）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
はん ご飯	きんしょうけんこうまい 90
とんかつ	ぶたにく 60 しお こしょう はくりきこ エッグケア ばんこ あげあぶら
(ソース)	ウスターソース とんかつソース ケチャップ
ゆでキャベツ	キャベツ 50
だいこん 大根のみそ汁	とうふ 20 だいこん 25 にんじん 10 しめじ 10 青ねぎ けずりぶし だしこんぶ みそ
先生リクエスト こんだて!	
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 200
エネルギー	761kcal
たんぱくしつ	31.1g
ししつ	29.4g

1月17日（金）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
はん ご飯	きんしょうけんこうまい 90
にくやさいいた 肉野菜炒め	ぶたにく 25 たまねぎ 40 にんじん 15 キャベツ 60 もやし 40 にら 5 しょうが しょうゆ にんにく しょうゆ さけ しお こしょう さとう あぶら
じゃがたま汁	じゃがいも 40 たまねぎ 30 あつあげ 15 青ねぎ 4 だしこんぶ けずりぶし みそ
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 200
エネルギー	666kcal
たんぱくしつ	27.1g
ししつ	20.4g

1月20日（月）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
はん ご飯	きんしょうけんこうまい 90
ぶた 豚じゃが	ぶたにく 40 にんじん 20 たまねぎ 50 じゃがいも 60 しらたき 20 れいとういんげん 4 さけ みりん さとう しょうゆ あぶら けずりぶし だしこんぶ
すのもの わかめの酢の物	わかめ 1.5 きゅうり 10 キャベツ 35 ちくわ 10 ごま す さとう うすくちしょうゆ しお
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 200
エネルギー	659kcal
たんぱくしつ	25.0g
ししつ	17.6g

1月21日（火）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
はん ご飯	きんしょうけんこうまい 90
とりてや 鶏の照り焼き	とりにく 90 しょうが しょうゆ みりん さけ さとう かたくりこ
あ ごま和え	ほうれんそう 25 もやし 45 にんじん 10 ごま さとう しょうゆ
じる さつま汁	ぶたにく 10 さつまいも 20 だいこん 15 にんじん 10 あつあげ 15 青ねぎ 4 みそ けずりぶし だしこんぶ
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 200
エネルギー	796kcal
たんぱくしつ	37.4g
ししつ	30.4g

1月22日(水)

献立名	使用材料
ハイナンチーフアン	きんしょうけんこうまい 80 にんにく・しょうが たまねぎ バター とりがらスープ しお
(真)	とりにく 60 パプリカ 25 きゅうり 15 にんじん 15
(たれ)	ゴマあぶら・しょうゆ しお・さとう
はるさめ 春雨スープ	ぶたひきにく 10 たまねぎ 10 にんじん 10 チンゲンサイ 10 はるさめ 10 しお・こしょう しょうゆ・うすくちしょうゆ しょうが ゴマあぶら ちゅうかスープのもと さけ
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 200
エネルギー	649kcal
たんぱくしつ	25.7g
ししつ	23.7g

1月23日(木)

献立名	使用材料
さつまいもご飯	きんしょうけんこうまい 75 さつまいも 20 みりん さけ しお ごましお
あかうお 赤魚の	あかうお 80 しょうゆ マーマレード
ゆず風味やき	しお さけ ゆずかじゅう
ぶたにく 豚肉の	ぶたにく 10 とうふ 20
はりはり汁	あぶらあげ 5 みずな 10 にんじん 10 うすくちしょうゆ さけ しお けずりぶし だしこんぶ
ももゼリー	ももゼリー 1こ
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 200
エネルギー	643kcal
たんぱくしつ	31.4g
ししつ	16.3g

1月24日(金)

献立名	使用材料
はん ご飯	きんしょうけんこうまい 90
まーぼー豆腐 麻婆豆腐	ぶたひきにく 30 れいとう豆腐 90 しお・こしょう しょうが・にんにく 青ねぎ しめじ 10 たけのこ 20 たまねぎ 20 にんじん 10 ちゅうかスープのもと さけ・さとう しょうゆ・みそ テンメンジャン・かたくりこ トウバンジャン・あぶら
キャベツのスープ	ベーコン 10 キャベツ 20 たまねぎ 20 もやし 30 にんじん 10 とりがらスープ ちゅうかスープのもと さけ・うすくちしょうゆ しお こしょう あぶら
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 200
エネルギー	695kcal
たんぱくしつ	29.0g
ししつ	25.5g

1月27日(月)

献立名	使用材料
ピリヤニ	きんしょうけんこうまい 70 とりにく 30 ウィンナー 10 たまねぎ 30 にんじん 15 セロリ 10 えのき 10 トマトかん ケチャップ しお・こしょう さとう カレールウ ガラムマサラ ターメリック
はくさいそぼろ	はくさい 40 ぶたひきにく 10 にんじん 15
スープ	しょうが さけ うすくちしょうゆ とりがらスープ コンソメ しお こしょう あぶら
シュークリーム	シュークリーム 1こ
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 200
エネルギー	644kcal
たんぱくしつ	23.6g
ししつ	26.9g

1月27日~  
31日は  
学校給食週間  
です!

1月28日(火)

献立名	使用材料
はん ご飯	きんしょうけんこうまい 90
こらみあ プリの香味揚げ	ぶり 80 しょうが さけ・しょうゆ かたくりこ・あげあぶら
(こらみソース)	白ねぎ らっきょう にんにく・しょうが しょうゆ・す さとう・はちみつ ゴマあぶら ごま
けんちん汁	とりにく 8 とうふ 20 ごぼう 10 だいこん 15 にんじん 10 青ねぎ 4 さといも 10 こんにゃく 10 けずりぶし・だしこんぶ しお・みりん しょうゆ・うすくちしょうゆ さけ ゴマあぶら
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 200
エネルギー	795kcal
たんぱくしつ	35.4g
ししつ	30.6g

1月29日(水)

献立名	使用材料
オリーブパン	オリーブパン 70
バターチキンカレー	とりにく 50 たまねぎ 50 パプリカ 15 しめじ 20 にんにく・しょうが トマトかん オリーブオイル しろワイン ヨーグルト ぎゅうにゅう コンソメ 生クリーム バター カレーこ カレールウ
サウピカンサラダ	キャベツ 30 にんじん 10 たまねぎ 25 とうもろこし 5 さとう・しお す・しょうゆ ゴマあぶら
(あげじゃがいも)	じゃがいも 35 しお・あげあぶら
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 200
エネルギー	723kcal
たんぱくしつ	28.2g
ししつ	34.9g

1月30日(木)

献立名	使用材料
しょく 食パン	しょくパン 70
いちごジャム	いちごジャム 1こ
ハニージンジャー ポークステーキ	ぶたにく 60 しお・こしょう しょうが・たまねぎ さとう・しょうゆ・さけ はちみつ・みりん かたくりこ
ポテトサラダ	じゃがいも 40 にんじん 10 たまねぎ 15 きゅうり 5 ベーコン 10 エッグケア しお・こしょう
はくさいと	はくさい 30 にんじん 10 たまねぎ 20 ハム 10
ハムのスープ	コンソメ とりがらスープ しお こしょう うすくちしょうゆ
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 200
エネルギー	822kcal
たんぱくしつ	33.6g
ししつ	39.0g

1月31日(金)

献立名	使用材料
ジャージャーめん (めん)	ラーメン 200
(真)	ぶたひきにく 60 たけのこ 45 しめじ 10 にんじん 10 白ねぎ しょうが・にんにく トウバンジャン テンメンジャン みそ・さけ さとう・しょうゆ オイスターソース しお・ゴマあぶら ちゅうかスープのもと かたくりこ
もやしのスープ	ベーコン 10 もやし 25 しめじ 10 にんじん 10 にら 8 ゴマあぶら うすくちしょうゆ ちゅうかスープのもと しお こしょう
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 200
エネルギー	659kcal
たんぱくしつ	32.4g
ししつ	25.5g

小学部1・2・3年生はこの献立の7割の量、4・5・6年生は8割の量です。

献立は材料の都合により変更することがあります。

- ◆給食で使用しているエッグケアは卵不使用のマヨネーズです。
- ◆1つのメニューで配缶が分かれている場合は、( )で表記しています。