

令和6年度

3月こんだまびょう



大阪府立摂津支援学校（給食室）

3月3日（月）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料	量
	きんしょうけんこうまい	70
	ぎゅうにく	30
	たまねぎ	25
	にんじん	15
	ピーマン	15
	しめじ	10
	白ねぎ	5
	しょうが・にんにく	
	ゴマあぶら	
	しお・こしょう	
	さとう・さけ	
	オイスターソース	
ごま・やきにくのたれ		
む 蒸ししゅうまい	しゅうまい	3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	
	ちゅうかスープのもと	
うすくちしょうゆ		
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	669kcal	
たんぱくしつ	26.7g	
ししつ	26.5g	

3月4日（火）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料	量
はん ご飯	きんしょうけんこうまい	90
	とりにく	90
	ヤンニョムチキン	
	しお・こしょう・しょうゆ	
	さけ・ゴマあぶら	
	かたくりこ・あげあぶら	
	ケチャップ・コチュジャン	
	さとう・みりん	
	さけ・にんにく・ごま	
	かいそう 海藻サラダ	ひじき 0.4 わかめ 2
こうとうぶ 高等部 そつぎょう 卒業	キャベツ 45 きゅうり 10 ツナ 10	
リクエスト こんだて 献立	うすくちしょうゆ・す さとう・ゴマあぶら	
ちんげんさい 青梗菜と	ベーコン 10 えのき・しめじ 10 チンゲンサイ・たまねぎ	
きのこのスープ	はるさめ・とりがらスープ コンソメ・さけ うすくちしょうゆ	
シュークリーム	シュークリーム 1こ	
ジュース (どちらか1つ)	ミルージュソーダ 300 アップルジュース 200	
エネルギー	930kcal	
たんぱくしつ	29.7g	
ししつ	29.9g	

3月7日（金）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料	量	
はん ご飯	きんしょうけんこうまい	90	
	あつあ ぶたにく 厚揚げと豚肉の みそいた 味噌炒め	ぶたにく 30 しょうが 0.5 あつあげ 65 たまねぎ 40 キャベツ 50 にんじん 20	
		とりにく	10
		しめじ	15
		たまねぎ	20
		青ねぎ	2
		けずりぶし	
	だしこんぶ		
	うすくちしょうゆ		
	さけ		
みりん			
しお			
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200	
エネルギー	836kcal		
たんぱくしつ	39.0g		
ししつ	38.1g		

3月11日（火）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料	量	
フィッシュ バーガー	コッペパン	70	
	(さかな)	ホキ	80
		しお・こしょう	
		かたくりこ	
	あげあぶら		
	(ソース)	エッグケア	
		ケチャップ	
		ウスターソース	
	(キャベツ)	キャベツ	40
		はくさい	40
はくさい	ぶたひきにく	10	
	にんじん	15	
	しょうが		
そばろスープ	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		
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200	
エネルギー	658kcal		
たんぱくしつ	32.1g		
ししつ	28.1g		

3月12日（水）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料	量	
どさんこ ラーメン (ラーメン)	ラーメン	200	
	(具)	ぶたひきにく	40
		にんじん	15
		はくさい	50
		たまねぎ	25
		にら	8
		白ねぎ	5
		とうもろこし	10
	しょうが・にんにく		
	さけ・しょうゆ		
ちゅうかスープのもと			
とりがらスープ			
みそ・しろみそ			
さとう			
しお・こしょう			
ゴマあぶら・トウバンジャン			
バター			
ツナポテト	じゃがいも 35 キャベツ 25 ツナ 10 にんじん 10		
ももゼリー	さとう・しお・しょうゆ す・ゴマあぶら		
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	711kcal		
たんぱくしつ	30.7g		
ししつ	24.2g		

3月13日（木）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料	量
はん ご飯	きんしょうけんこうまい	90
	とりにく	90
	とりにく 鶏肉の	
	みそ・しょうゆ	
	さとう・みりん	
	すりごま	
	ゴマみそ焼き	
	こまつな	25
	キャベツ	30
	にんじん	10
こまつな 小松菜の	しょうゆ・さけ しお・さとう	
おひたし		
ぶたにく	15	
だいこん	25	
にんじん	15	
さといも	10	
ごぼう	10	
あつあげ	15	
青ねぎ	4	
しょうが		
だしこんぶ・けずりぶし		
うすくちしょうゆ		
しょうゆ		
しお・さけ		
みりん		
かたくりこ		
あぶら		
かたくりこ		
あぶら		
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	793kcal	
たんぱくしつ	37.4g	
ししつ	32.2g	

3月14日（金）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料	量	
はん ご飯	きんしょうけんこうまい	90	
	はつぼうさい 八宝菜	ぶたにく 40 にんじん 20 はくさい 60 たまねぎ 35 たけのこ 20 チンゲンサイ 10 しいたけ 5	
	こまつな 小松菜と	しょうが	
		しょうゆ・さとう	
		しお・こしょう	
		さけ	
		かたくりこ	
	ちゅうかスープのもと		
	オイスターソース		
	ゴマあぶら		
ベーコン	10		
にんじん	10		
しめじ	10		
こまつな	15		
たまねぎ	15		
とりがらスープ・コンソメ			
さけ・うすくちしょうゆ			
しお・こしょう			
あぶら			
かたくりこ			
あぶら			
かたくりこ			
あぶら			
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200	
エネルギー	628kcal		
たんぱくしつ	25.2g		
ししつ	19.3g		



3月17日（月）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料	量	
はん ご飯	きんしょうけんこうまい	90	
	まーぼー だいこん 麻婆大根	ぶたひきにく 30 だいこん 85	
	む どり 蒸し鶏サラダ	しお・こしょう	
		しょうが・にんにく	
		にら	4
		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			
ぎゅうり	15		
もやし	40		
にんじん	10		
とりにく	15		
うすくちしょうゆ			
す			
さとう			
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	609kcal		
たんぱくしつ	25.2g		
ししつ	16.9g		

3月18日(火)

献立名	使用材料	量
はんご飯	きんしょうけんこうまい	90
ふりかけ	いろいろやさい	1こ
メルルーサの	メルルーサ	80
にんにく味噌焼き	にんにく・みそ・さけ みりん・さとう	
はくさい 白菜のおかか和え	はくさい もやし こまつな	40 20 20
	だしこんぶ・けずりぶし しょうゆ いとかつお	
けんちん汁	とりにく とうふ ごぼう だいこん にんじん 青ねぎ さといも こんにゃく だしこんぶ・けずりぶし しお・みりん うすくちしょうゆ しょうゆ・さけ ゴマあぶら	8 20 10 25 10 4 10 10
		
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
584kcal	32.7g	13.2g


3月19日(水)

献立名	使用材料	量
オムライス	きんしょうけんこうまい しお・こしょう ぶたひきにく ぎゅうひきにく しろワイン たまねぎ にんじん しめじ さとう ウスターソース コンソメ ケチャップ オリーブオイル	70 20 10 25 15 5
		
(たまご)	オムライスシート	50
(ケチャップ)	ケチャップミニ	1こ
かぶの	ベーコン かぶ	10 40
コンソメスープ	にんじん たまねぎ セロリ コンソメ・しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう あぶら	15 20 5
		
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
706kcal	27.0g	36.6g

3月21日(金)

献立名	使用材料	量
カレーライス (ごはん)	きんしょうけんこうまい	90
(ルー)	ぶたにく あぶら にんにく たまねぎ じゃがいも にんじん 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	35 45 45 20
		
だいこん 大根じゃこサラダ	だいこん にんじん キャベツ しらす干し す さとう しょうゆ ゴマあぶら	40 10 30 2
		
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	200
エネルギー	たんぱくしつ	ししつ
715kcal	24.1g	24.6g

**卒業
おめでとう!**



卒業・進級おめでとうございます！
 これからも好き嫌いせずたくさん食べて、
 元気に毎日をすごしてください。

1年間の給食をふりかえろう！

学校給食はみなさんが元気に成長できるように、
 エネルギーや栄養素を考えて作られています。
 毎日残さず食べましたか？
 生き物の命をいただくことや、自然の恵みに
 感謝しましたか？

食べ物を育てたり、とったり、運んだりしている人たち
 や、給食を作っている調理員さんに感謝しましたか？
 自分自身のことをふりかえってみましょう。

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。