

1月 学校給食予定献立表

大阪府立生野聴覚支援学校

日	献立名		赤の仲間 体をつくるもと	黄の仲間 エネルギーのもと	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質
9 金	新年お祝い献立						
	○	赤飯	あずき(乾)	金賞健康米, もち米, 黒ごま		食塩	746
		ぶりの塩焼き	ぶり 70g			酒, 食塩	36.7
		紅白なます		ごま, 三温糖	だいこん, にんじん	こいくちしょうゆ, 米酢	26.5
		雑煮	鶏肉モモ, 焼き豆腐, 白みそ, みそ	さといも	にんじん, だいこん, 生しい たけ	かつお昆布だし	
13 火	○	牛丼	牛肉	金賞健康米, 糸こんにゃく, 三温糖, なたね油	たまねぎ, にんじん, 青ねぎ	こいくちしょうゆ, みりん, 酒, かつおだし	618
		かぶのスープ	ベーコン		かぶ, かぶ(葉), たまねぎ, キャベツ, にんじん	うすくちしょうゆ, 食塩, こ しょう, ワイン(白), 鳥がらだ し, 水	21.4
		国産やさいゼリー		★国産やさいゼリー			20.1
14 水	○	食パン		★食パン			757
		いちごジャム			いちごジャム 15g		26.4
		クラムチャウダー	あさり, ベーコン, ★牛乳	じゃがいも, 薄力粉, ★バター	たまねぎ, にんじん, セロ リー, とうもろこし(ク リーム), パセリ	食塩, こしょう, ワイン(白), 鳥がらだし, 水	28.7
		ホットサラダ		エッグケアマヨネー ズ	かぼちゃ, ブロッコリー, に んじん, とうもろこし		
15 木	○	ご飯		金賞健康米			714
		豚肉のしょうが炒め	豚ばら	三温糖, かたくり粉, なたね油	たまねぎ, キャベツ, もや し, にんじん, ぶなしめじ, 青ねぎ, しょうが	食塩, こしょう, 酒, こいくち しょうゆ	26.3
		大根のみそ汁	ソフト木綿, 油揚げ, みそ		だいこん, にんじん, 青ねぎ	かつお昆布だし	31.4
16 金	○	焼きそば	豚ばら, いか, 花かつお, あおのり	焼きそば麺(卵なし), なたね油	たまねぎ, キャベツ, にんじ ん, 青ねぎ	食塩, こしょう, 酒, 濃厚ソー ス, ウスターソース	597
		わかめスープ	ソフト木綿, 糸かまぼこ, わかめ	ごま油	にんじん, もやし, 青ねぎ	食塩, こしょう, うすくちしょ うゆ, 鳥がらだし, 水	28.8
							22.9

日	献立名		赤の仲間 体をつくるもと	黄の仲間 エネルギーのもと	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質
19 月	○	ご飯		金賞健康米			674
		鶏すき焼き風煮	鶏肉モモ, 焼き豆腐	糸こんにゃく, ふ, 三 温糖, なたね油	はくさい, たまねぎ, 生し いたけ, ぶなしめじ, 白ね ぎ	こいくちしょうゆ, 酒	28.9
		フレンチサラダ	ロースハム	三温糖, なたね油	キャベツ, きゅうり, にん じん	米酢, 食塩, こしょう	23.7
20 火	○	中華おこわ(炊き込み)	豚ばら	金賞健康米, もち米, 三温糖, ごま油	たけのこ, にんじん, しょ うが, 青ねぎ	食塩, 酒, みりん, こいくち しょうゆ, 鳥がらだし	644
		中華風スープ	豚肉, わかめ	ごま油	たまねぎ, にんじん, キャ ベツ, もやし, にら	食塩, こしょう, こいくち しょうゆ, 酒, 鳥がらだし, 水	20.6
		国産ぶどうゼリー		★国産ぶどうゼリー			22.9
21 水	○	コッペパン		★コッペパン(70g)			697
		たらのパン粉焼き	まだら 70g, ★ パルメザンチーズ	薄力粉, パン粉, オ リーブ油	にんにく, レモン(果汁)	ワイン(白), 食塩, こしょ う, みりん	35.7
		さっぱりポテトサラダ	ツナ	じゃがいも	にんじん, とうもろこし, きゅうり, レモン(果汁)	うすくちしょうゆ	24.2
		野菜スープ: ベーコン	ベーコン		たまねぎ, キャベツ, にん じん, セロリー, パセリ	うすくちしょうゆ, 食塩, こ しょう, ワイン(白), 鳥が らだし, 水	
22 木	○	ねぎ塩豚丼	豚肉	金賞健康米, ごま油, かたくり粉	白ねぎ, たまねぎ, ぶなし めじ, にんにく, レモン(果 汁), 青ねぎ, もやし	食塩, 水, 酒, こしょう	722
		揚げ春巻き				安心素材春巻き(冷凍)	29.8
							41.3
23 金	防災献立		「救給カレー」は給食室に保管していた非常食です。 お家でも非常食の準備・確認をしておきましょう！				493
	○	救給カレー				救給カレー	
		豚汁	豚肉, 油揚げ, みそ	じゃがいも, つきこんにゃく	たまねぎ, にんじん, ごぼ う, 青ねぎ	かつお昆布だし	17.4
							25.7

※材料発注の都合により、献立を変更する場合があります。
※表示しているエネルギー(kcal),たんぱく質(g),脂質(g)は小学部高学年の値です。幼稚園は0.6倍,小学部低学年0.7倍,中学部は1.2倍
となっています。

日	献立名		赤の仲間 体をつくるもと	黄の仲間 エネルギーのもと	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質
26 月	郷土料理：北海道			金賞健康米			609
	ご飯						
	鮭のちゃんちゃん焼き		さけ, みそ	三温糖, ★バター, か たくり粉, なたね油	キャベツ, たまねぎ, にんじ ん, 生しいたけ, ピーマン, 青 ねぎ	酒, 食塩, こしょう	33. 1
	大根のゆかりあえ			ごま	だいこん, きゅうり, にんじ ん, ゆかり		16. 0
	すまし汁：千切り野菜		糸かまぼこ		だいこん, にんじん, えのき たけ, たけのこ, ごぼう, 生 しいたけ, みつば	食塩, うすくちしょうゆ, 酒, み りん, かつお昆布だし	
27 火	郷土料理：岩手県						
	じゃじゃ麺		豚ひき肉, 赤みそ	うどん, 三温糖, ごま 油, かたくり粉	たまねぎ, きゅうり, しょう が, にんにく, 生しいたけ	食塩, こいくちしょうゆ, トウ バンジャン, 酒, 烏がらだし, 水	530
	わかめとツナのあえ物		ツナ, わかめ	三温糖	キャベツ, にんじん, きゅう り, とうもろこし	食塩, うすくちしょうゆ, 米酢	24. 8 20. 4
28 水	郷土料理：和歌山県			金賞健康米			639
	ご飯						
	くじらの竜田揚げ		くじら肉(赤肉)	かたくり粉, 米白絞油	しょうが	酒, こいくちしょうゆ, みりん, オイスターソース	31. 5
	ゆでキャベツ				キャベツ		16. 9
	けんちん汁		ソフト木綿, 焼きち くわ	さといも, つきこん にやく, ごま油	だいこん, にんじん, ごぼ う, 青ねぎ	酒, 食塩, うすくちしょうゆ, か つお昆布だし	
29 木	郷土料理：福岡県			金賞健康米			623
	ご飯						
	ごましお			黒ごま		食塩	23. 2
	がめ煮		鶏肉モモ	さといも, こんにゃ く, 三温糖, ごま油	にんじん, ごぼう, れんこ ん, たけのこ, さやいんげ ん, 生しいたけ	酒, こいくちしょうゆ, かつお 昆布だし	19. 6
	白菜と油揚げの甘酢あえ		油揚げ	三温糖	はくさい, キャベツ, きゅう り, にんじん	食塩, うすくちしょうゆ, 米酢	
30 金	郷土料理：鹿児島県			金賞健康米, さつま いも, 黒ごま		食塩	594
	さつまいもご飯						
	切り干しサラダ		ツナ	ごま, エッグケアマヨ ネーズ	切干しだいこん, きゅうり, にんじん	うすくちしょうゆ	20. 2
	薩摩汁		鶏肉, 白みそ	さといも, つきこん にやく	だいこん, にんじん, ごぼ う, たまねぎ, 青ねぎ	こいくちしょうゆ, かつお昆布 だし	17. 5

がつ にち

1月24日

～

がつ にち

1月30日

は、

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

全国学校給食週間

にほんたびしゅっぽつ

～おいしい日本の旅へ出発！～

ほっかいどう

北海道

鮭のちゃんちゃん焼き

さけ やさい

鮭と野菜にみそをからめて焼く、

ほっかいどう にんきめ にょー

北海道の人気メニューです！

いわてけん

岩手県

じゃじゃ麺

いわてけん

岩手県のじゃじゃ麺は、もちもち麺に

にく

肉みそをのせる郷土料理で、

ちゅうごく

中国のジャージャー麺とは別物！

ふくおかけん

福岡県

がめ煮

とりにく やさい あま に

鶏肉と野菜を甘く煮た、

ふくおかけん

福岡県のやさしい家庭料理です！

わかやまけん

和歌山県

くじらの竜田揚げ

わかやまけん

くじらのお肉にしょうゆ味をつけて、

かりっ

カリッと揚げた和歌山の料理です！

かごしまけん

鹿児島県

薩摩汁

しろ

白みそのやさしい味で、鶏肉と野菜が

かごしまけん

たっぴりの鹿児島県の具たくさんみそ汁です！