9月

がっこうきゅうしょく よていこんだて ひょう

学校給食予定献立表

大阪府立東住吉支援学校

2026年 9月 2日(水)

エネルギー量：833kcal	g
牛乳	
ごはん	
キーマカレー	
小松菜サラダ	
ぶどうゼリー	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【キーマカレー】	
豚ひき肉	35
牛ひき肉	20
青ピーマン	15
玉葱	80
にんじん	25
大豆(ゆで) 粉砕	15
セロリー	1
コンソメ	0
カレールウ	12
赤ワイン	1
トマトケチャップ	4
濃厚ソース	4
ウスターソース	0
こいくちしょうゆ	1
にんにく	0
しょうが	0
カレー粉	1
油	1
水	42
【小松菜サラダ】	
ロースハム	5
キャベツ	20
こまつな	25
りょくとうもやし	15
にんじん	5
とうもろこし	6
白ワインビネガー	1
上白糖	3
こいくちしょうゆ	3
オリーブ油	0
【ぶどうゼリー】	
ぶどうゼリー	70

2026年 9月 3日(木)

エネルギー量：771kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉の照り焼き	
きんぴらごぼう	
冬瓜のみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【鶏肉の照り焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90
しょうが	0
こいくちしょうゆ	2
本みりん	1
清酒	1
こいくちしょうゆ	3
本みりん	1
上白糖	1
かたくり粉	0
水	1
【きんぴらごぼう】	
豚モモ(脂身付き)	5
ごぼう	45
にんじん	15
つきこんにゃく	15
さんどまめ	3
こいくちしょうゆ	4
上白糖	1
本みりん	1
清酒	1
ごま油	1
ごま(いり)	1
【冬瓜のみそ汁】	
厚揚げ	20
玉葱	10
とうがん	45
ぶなしめじ	5
カットわかめ	1
米みそ	12
だし昆布	1
いりこだし	3
水	170

2026年 9月 4日(金)

エネルギー量：696kcal	g
牛乳	
ごはん	
豚肉のオイスターソース炒め	
焼きじゃが	
わかめスープ	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【豚肉のオイスターソース炒め】	
豚モモ(脂身付き)	80
清酒	2
しょうが	0
チンゲンツァイ	30
玉葱	30
にんじん	20
こいくちしょうゆ	1
うすくちしょうゆ	0
上白糖	1
鶏がらだし	1
オイスターソース	1
白こしょう	0
ごま油	1
かたくり粉	2
【焼きじゃが】	
じゃがいも	60
食塩	0
油	1
パセリ	0
【わかめスープ】	
鶏若鶏肉ひき肉	3
カットわかめ	1
だいこん	37
はくさい	40
とりがらスープ	2
鶏がらだし	2
うすくちしょうゆ	2
食塩	0
白こしょう	0
ごま油	0
水	170

2026年 9月 7日(月)

エネルギー量：811kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉のからあげ	
もやしと白菜の柚子の香和え	
なすのみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【鶏肉のからあげ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90
にんにく	1
しょうが	1
こいくちしょうゆ	3
うすくちしょうゆ	3
清酒	5
本みりん	1
かたくり粉	11
くっつかないで	0
揚げ油	6
【もやしと白菜の柚子の香和え】	
りょくとうもやし	40
はくさい	27
えのきたけ	3
上白糖	3
食塩	0
米酢	1
ゆず(果汁)	2
うすくちしょうゆ	1
【なすのみそ汁】	
油揚げ	5
なす	20
だいこん	25
玉葱	25
にんじん	5
米みそ	12
だし昆布	1
いりこだし	3
水	170

2026年 9月 8日(火)

エネルギー量：737kcal	g
牛乳	
豚キムチ丼	
もずくスープ	
豆乳バニラだいふく	
※段階食　黄桃(缶詰)	
【牛乳】	
牛乳	206
【豚キムチ丼】	
金賞健康米	95
豚モモ(脂身付き)	70
はくさいキムチ	22
りょくとうもやし	25
玉葱	30
にんじん	10
にら	15
しょうが	1
にんにく	1
清酒	1
こいくちしょうゆ	7
食塩	0
上白糖	1
はちみつ	1
本みりん	2
コチジャン	0
ごま油	1
【もずくスープ】	
絹ごし豆腐	20
沖縄もずく	15
えのきたけ	5
チンゲンツァイ	10
だいこん	30
白ねぎ	2
とりがらスープ	2
鶏がらだし	2
うすくちしょうゆ	2
食塩	0
白こしょう	0
ごま油	0
水	170
【豆乳バニラだいふく】	
豆乳バニラだいふく	30
【※段階食　黄桃(缶詰)】	
黄桃(缶詰)	50

2026年 9月 9日(水)

エネルギー量：803kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉のごまだれ焼き	
ブロッコリーの昆布和え	
じゃがいもと玉葱のみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【鶏肉のごまだれ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	80
玉葱	40
にんじん	10
清酒	1
こいくちしょうゆ	6
上白糖	1
本みりん	2
ごま(ねり)	6
ごま(いり)	2
【ブロッコリーの昆布和え】	
ブロッコリー	50
にんじん	15
塩昆布	2
ごま油	1
【じゃがいもと玉葱のみそ汁】	
油揚げ	5
じゃがいも	40
玉葱	30
カットわかめ	1
米みそ	12
だし昆布	1
いりこだし	3
水	175

2026年 9月10日(木)

エネルギー量：833kcal	g
牛乳	
ココア揚げパン	
鮭のマヨネーズ焼き	
やさいスープ	
お米で国産さつまいもと栗のタルト	
【牛乳】	
牛乳	206
【ココア揚げパン】	
コッペパン	60
揚げ油	4
ピュアココア	2
グラニュー糖	11
【鮭のマヨネーズ焼き】	
さけ	50
にんにく	0
食塩	0
白こしょう	0
エッグケアドレッシング	12
【やさいスープ】	
ショルダーベーコン	5
キャベツ	25
玉葱	20
にんじん	5
だいこん	20
マッシュルーム	5
パセリ	0
うすくちしょうゆ	2
食塩	0
白こしょう	0
とりがらスープ	2
コンソメ	2
水	185
【お米で国産さつまいもと栗のタルト】	
お米de国産さつまいもと栗のタルト	25

☆Ａ部門考案献立☆

2026年 9月11日(金)

エネルギー量：774kcal	g
牛乳	
ごはん	
ツナ大豆そぼろふりかけ	
かしわのすき焼き風煮	
胡瓜の酢の物	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【ツナ大豆そぼろふりかけ】	
まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	15
大豆(ゆで) 粉砕	20
しょうが	0
油	0
清酒	1
上白糖	0
うすくちしょうゆ	1
こいくちしょうゆ	1
水	1
【かしわのすき焼き風煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
油	1
はくさい	50
玉葱	40
糸こんにゃく	35
焼き豆腐	40
にんじん	20
えのきたけ	10
白ねぎ	15
こいくちしょうゆ	9
上白糖	4
本みりん	2
清酒	1
水	0
【胡瓜の酢の物】	
きゅうり	30
だいこん	45
カットわかめ	0
食塩	0
うすくちしょうゆ	2
米酢	3
上白糖	3

2026年 9月14日(月)

エネルギー量：795kcal	g
牛乳	
ごはん	
豚肉とごぼうの炒め煮	
大学芋	
みぞれ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【豚肉とごぼうの炒め煮】	
豚モモ(脂身付き)	70
玉葱	30
ごぼう	30
にんじん	20
えのきたけ	10
糸こんにゃく	15
糸みつば	0
上白糖	3
こいくちしょうゆ	6
油	1
いりこだし・昆布だし	5
【大学芋】	
さつまいも	50
揚げ油	3
上白糖	5
こいくちしょうゆ	0
食塩	0
水	2
黒ごま	0
【みぞれ汁】	
だいこんおろし	65
はくさい	23
にんじん	10
ぶなしめじ	5
絹ごし豆腐	30
糸みつば	1
しょうが	1
うすくちしょうゆ	5
食塩	1
だし昆布	1
いりこだし	3
かたくり粉	2
水	130

2026年 9月15日(火)

エネルギー量：820kcal	g
発酵乳	
コッペパン(切り目入)	
フランクフルト	
キャベツのソテー	
ポトフ	
寒天フルーツあえ ※段階食 フルーツあえ	
【発酵乳】	
発酵乳	180
【コッペパン(切り目入)】	
コッペパン（切り目）	70
【フランクフルト】	
フランクフルト	60
ケチャップ	12
【キャベツのソテー】	
キャベツ	60
にんじん	15
青ピーマン	5
コンソメ	1
カレー粉	0
食塩	0
上白糖	1
油	0
【ポトフ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	25
じゃがいも	60
玉葱	65
にんじん	20
ブロッコリー	20
とりがらスープ	2
コンソメ	2
食塩	1
水	60
【寒天フルーツあえ】	
みつ豆用寒天	35
パインアップル(缶詰)	17
黄桃(缶詰)	16
【※段階食 フルーツあえ】	
パインアップル(缶詰)	25
黄桃(缶詰)	25

2026年 9月16日(水)

エネルギー量：769kcal	g
牛乳	
ごはん	
焼きさばのおろしがけ	
切干し大根の炒め煮	
かぼちゃのみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【焼きさばのおろしがけ】	
まさば	70
食塩	0
清酒	1
だいこんおろし	30
上白糖	1
本みりん	2
うすくちしょうゆ	3
【切干し大根の炒め煮】	
油揚げ	5
切干しだいこん	10
にんじん	12
さんどまめ	5
油	1
上白糖	2
本みりん	1
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	2
だし昆布	0
いりこだし	1
水	30
【かぼちゃのみそ汁】	
厚揚げ	15
西洋かぼちゃ	40
だいこん	20
えのきたけ	4
米みそ	12
だし昆布	1
いりこだし	3
水	170

2026年 9月17日(木)

エネルギー量：732kcal	g
牛乳	
ごはん	
豚肉の生姜焼き	
キャベツのごま酢あえ	
五目みそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【豚肉の生姜焼き】	
豚モモ(脂身付き)	70
玉葱	65
青ピーマン	15
にんじん	20
しょうが	2
油	1
こいくちしょうゆ	6
上白糖	2
清酒	2
本みりん	3
かたくり粉	1
【キャベツのごま酢あえ】	
キャベツ	45
えのきたけ	5
にんじん	10
ごま(いり)	0
ごま(すり)	1
米酢	3
うすくちしょうゆ	2
上白糖	3
【五目みそ汁】	
油揚げ	5
こまつな	10
玉葱	25
だいこん	30
ぶなしめじ	5
米みそ	12
だし昆布	1
いりこだし	3
水	175

※使用量は小数点以下を切り捨てて表示しています。「０g」と表示される食材の使用量は１g以下です。
※物資調達の都合により、献立を変更する場合があります。 献立に表示している使用量およびエネルギー量は中学部・高等部の値です。小学部は0.7倍です。

2026年 9月18日(金)

エネルギー量：721kcal	g
牛乳	
ごはん	
レトルトカレー	
コーンサラダ	
みかん(缶詰)	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【レトルトカレー】	
ヒートレスカレー	200
【コーンサラダ】	
ロースハム	5
キャベツ	45
とうもろこし	15
にんじん	10
白ワインビネガー	2
うすくちしょうゆ	3
上白糖	3
食塩	0
オリーブ油	0
【みかん(缶詰)】	
みかん(缶詰)	50

2026年 9月24日(木)

エネルギー量：718kcal	g
牛乳	
ごはん	
東住吉支援味付けのり	
豚じゃが	
キャベツの梅肉和え	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【東住吉支援味付けのり】	
味付けのり	4
【豚じゃが】	
豚モモ(脂身付き)	60
清酒	2
じゃがいも	70
糸こんにゃく	30
玉葱	60
にんじん	20
さんどまめ	13
油	1
上白糖	5
本みりん	2
こいくちしょうゆ	5
うすくちしょうゆ	3
だし昆布	0
いりこだし	1
水	40
【キャベツの梅肉和え】	
鶏若鶏肉ささ身	5
キャベツ	40
ブロッコリー	20
にんじん	5
上白糖	3
梅肉	1
こいくちしょうゆ	2
ごま油	1

2026年 9月25日(金)

エネルギー量：730kcal	g
牛乳	
里芋ごはん	
鰺の幽庵焼き	
白菜のみそ汁	
十五夜デザート	
【牛乳】	
牛乳	206
【里芋ごはん】	
金賞健康米	80
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	30
油揚げ	5
にんじん	10
さといも	30
葉ねぎ	1
食塩	0
うすくちしょうゆ	7
清酒	3
本みりん	6
だし昆布	0
いりこだし	2
水	100
【鰺の幽庵焼き】	
あじ	60
ゆず(果汁)	2
こいくちしょうゆ	3
本みりん	3
清酒	3
上白糖	1
【白菜のみそ汁】	
絹ごし豆腐	20
はくさい	30
玉葱	15
こまつな	5
ぶなしめじ	5
米みそ	12
だし昆布	1
いりこだし	3
水	175
【十五夜デザート】	
十五夜デザート	28

2026年 9月28日(月)

エネルギー量：772kcal	g
牛乳	
アップルパン	
ポークチャップ	
えだまめサラダ	
大根のスープ	
【牛乳】	
牛乳	206
【アップルパン】	
アップルパン	70
【ポークチャップ】	
豚モモ(脂身付き)	70
玉葱	80
マッシュルーム	10
グリンピース	2
にんにく	0
トマトケチャップ	10
トマトピューレ	6
ウスターソース	1
コンソメ	1
上白糖	1
油	0
かたくり粉	1
【えだまめサラダ】	
ロースハム	10
むきえだまめ	8
とうもろこし	5
キャベツ	32
にんじん	15
上白糖	1
食塩	0
米酢	1
レモン(果汁)	1
うすくちしょうゆ	1
オリーブ油	1
【大根のスープ】	
ショルダーベーコン	5
だいこん	40
はくさい	20
にんじん	10
パセリ	0
セロリー	3
油	0
とりがらスープ	3
うすくちしょうゆ	1
コンソメ	2
食塩	0
水	175

2026年 9月29日(火)

エネルギー量：735kcal	g
牛乳	
ゆかりごはん（半量）	
五目うどん	
ささみの和風サラダ	
ソフトクリームヨーグルト	
【牛乳】	
牛乳	206
【ゆかりごはん（半量）】	
金賞健康米	48
ゆかり	1
【五目うどん】	
うどん(ゆで)	170
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	30
油揚げ	10
にんじん	10
はくさい	45
葉ねぎ	3
しょうが	1
うすくちしょうゆ	12
本みりん	8
食塩	0
だし昆布	1
いりこだし	4
水	210
【ささみの和風サラダ】	
鶏若鶏肉ささ身	19
キャベツ	30
りょくとうもやし	25
にんじん	5
カットわかめ	0
米みそ	4
清酒	2
上白糖	2
米酢	1
ごま(いり)	1
ごま(すり)	0
ごま油	1
【ソフトクリームヨーグルト】	
ソフトクリームヨーグルト	80

2026年 9月30日(水)

エネルギー量：759kcal	g
牛乳	
ごはん	
鶏肉のしょうゆマヨ焼き	
白菜の甘酢づけ	
小松菜のみそ汁	
【牛乳】	
牛乳	206
【ごはん】	
金賞健康米	95
【鶏肉のしょうゆマヨ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	80
玉葱	40
ぶなしめじ	10
食塩	0
エッグケアドレッシング	8
こいくちしょうゆ	4
【白菜の甘酢づけ】	
はくさい	50
にんじん	15
米酢	2
上白糖	3
食塩	0
いりこだし・昆布だし	1
だし昆布	0
ゆず(果汁)	1
【小松菜のみそ汁】	
油揚げ	5
こまつな	20
だいこん	25
玉葱	20
ぶなしめじ	5
米みそ	12
だし昆布	0
いりこだし	2
水	175

＜精米について＞　本校では、金賞健康米を使用しています。普通精白米と比べ、ビタミンE、ビタミンB_1、食物繊維などの栄養価が高いお米です。

＜段階食について＞　パンがゆは、大パン1/2個と牛乳150ｍｌで作ります。　おかずの調理に「おかゆ」を使用することがあります。