



大阪府立東住吉支援学校

2026年10月 1日(木)

[illegible]

2026年10月 2日(金)

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| エネルギー量：883kcal          | g   |
| 牛乳                      |     |
| ヒレカツ（カツカレー 創立記念献立）      |     |
| カレーライス                  |     |
| 大根サラダ                   |     |
| セレクトデザート（お米のスティックケーキ）   |     |
|                         |     |
| 【牛乳】                    |     |
| 牛乳                      | 206 |
| 【ヒレカツ（カツカレー 創立記念献立）】    |     |
| 豚ひれ                     | 30  |
| しょうが                    | 0   |
| 清酒                      | 0   |
| 食塩                      | 0   |
| 薄力粉                     | 3   |
| 水                       | 0   |
| パン粉                     | 4   |
| 揚げ油                     | 4   |
| 【カレーライス】                |     |
| 金賞健康米                   | 95  |
| 鶏若鶏肉モモ（皮付き）             | 30  |
| じゃがいも                   | 55  |
| 玉葱                      | 80  |
| にんじん                    | 25  |
| グリーンピース                 | 2   |
| にんにく                    | 1   |
| しょうが                    | 1   |
| 油                       | 0   |
| カレールウ                   | 19  |
| カレー粉                    | 0   |
| こいくちしょうゆ                | 1   |
| 濃厚ソース                   | 2   |
| 食塩                      | 0   |
| とりがらスープ                 | 5   |
| 水                       | 90  |
| 【大根サラダ】                 |     |
| ロースハム                   | 5   |
| だいこん                    | 45  |
| きゅうり                    | 5   |
| にんじん                    | 10  |
| 白ワインビネガー                | 3   |
| うすくちしょうゆ                | 3   |
| 上白糖                     | 3   |
| 食塩                      | 0   |
| オリーブ油                   | 1   |
| 【セレクトデザート（お米のスティックケーキ）】 |     |
| お米de国産いちごのスティックケーキ      | 20  |
| お米deパナナのスティックケーキ        | 20  |
|                         |     |
|                         |     |
|                         |     |
|                         |     |

2026年10月 5日(月)

| エネルギー量：801kcal      | g   |
|---------------------|-----|
| 牛乳                  |     |
| ごはん                 |     |
| 油淋鶏                 |     |
| 白菜と大葉の香味和え          |     |
| 中華スープ               |     |
|                     |     |
| <b>【牛乳】</b>         |     |
| 牛乳                  | 206 |
| <b>【ごはん】</b>        |     |
| 金賞健康米               | 95  |
| <b>【油淋鶏】</b>        |     |
| 鶏若鶏肉モモ(皮付き)         | 90  |
| にんにく                | 1   |
| しょうが                | 1   |
| 清酒                  | 3   |
| 食塩                  | 0   |
| 白こしょう               | 0   |
| かたくり粉               | 10  |
| くっつかないで             | 0   |
| 揚げ油                 | 6   |
| 白ねぎ                 | 15  |
| こいくちしょうゆ            | 5   |
| 米酢                  | 5   |
| 上白糖                 | 5   |
| ごま油                 | 1   |
| 水                   | 6   |
| <b>【白菜と大葉の香味和え】</b> |     |
| はくさい                | 50  |
| にんじん                | 15  |
| しそ葉                 | 1   |
| こいくちしょうゆ            | 3   |
| 上白糖                 | 2   |
| ごま油                 | 0   |
| <b>【中華スープ】</b>      |     |
| 木綿豆腐                | 20  |
| チンゲンツァイ             | 15  |
| だいこん                | 40  |
| カットわかめ              | 1   |
| 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                   | 175 |
|                     |     |
|                     |     |
|                     |     |
|                     |     |
|                     |     |
|                     |     |

2026年10月 6日(火)

| エネルギー量：722kcal | g   |
|----------------|-----|
| 牛乳             |     |
| ごはん            |     |
| 秋鮭のもみじ焼き       |     |
| ひじきの炒め煮        |     |
| 五目汁            |     |
|                |     |
| 【牛乳】           |     |
| 牛乳             | 206 |
| 【ごはん】          |     |
| 金賞健康米          | 95  |
| 【秋鮭のもみじ焼き】     |     |
| さけ             | 60  |
| 食塩             | 0   |
| 清酒             | 1   |
| にんじんペースト       | 7   |
| エッグケアドレッシング    | 9   |
| 白みそ            | 3   |
| 米粉             | 1   |
| 【ひじきの炒め煮】      |     |
| 干ひじき(乾)        | 2   |
| にんじん           | 7   |
| 油揚げ            | 8   |
| つきこんにゃく        | 10  |
| 大豆(ゆで)         | 5   |
| さんどまめ          | 5   |
| 油              | 1   |
| こいくちしょうゆ       | 4   |
| 本みりん           | 4   |
| 上白糖            | 2   |
| 清酒             | 1   |
| だし昆布           | 0   |
| いりこだし          | 0   |
| 水              | 18  |
| 【五目汁】          |     |
| 絹ごし豆腐          | 20  |
| はくさい           | 25  |
| 玉葱             | 20  |
| たけのこ           | 5   |
| にんじん           | 5   |
| カットわかめ         | 1   |
| うすくちしょうゆ       | 6   |
| 食塩             | 1   |
| だし昆布           | 1   |
| いりこだし          | 3   |
| 水              | 175 |
|                |     |
|                |     |
|                |     |
|                |     |
|                |     |

2026年10月 7日(水)

|                |     |
|----------------|-----|
| エネルギー量：716kcal | g   |
| 牛乳             |     |
| ごはん            |     |
| 回鍋肉            |     |
| チンゲンサイのスープ     |     |
| おさつチップス        |     |
| ※段階食 さつま芋の甘煮   |     |
| 【牛乳】           |     |
| 牛乳             | 206 |
| 【ごはん】          |     |
| 金賞健康米          | 95  |
| 【回鍋肉】          |     |
| 豚モモ(脂身付き)      | 60  |
| 清酒             | 2   |
| キャベツ           | 45  |
| 白ねぎ            | 12  |
| 玉葱             | 20  |
| 青ピーマン          | 20  |
| にんじん           | 20  |
| たけのこ           | 10  |
| にんにく           | 1   |
| ごま油            | 1   |
| こいくちしょうゆ       | 4   |
| 清酒             | 1   |
| 上白糖            | 1   |
| テンメンジャン        | 2   |
| 赤みそ            | 1   |
| 八丁味噌           | 1   |
| トウバンジャン        | 0   |
| かたくり粉          | 1   |
| 【チンゲンサイのスープ】   |     |
| 焼き豚            | 5   |
| 木綿豆腐           | 20  |
| チンゲンツアイ        | 20  |
| 玉葱             | 25  |
| カットわかめ         | 1   |
| しょうが           | 0   |
| 鶏がらだし          | 2   |
| 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   |
| 水              | 180 |
| 【おさつチップス】      |     |
| おさつチップス        | 5   |
| 【※段階食 さつま芋の甘煮】 |     |
| さつまいも          | 40  |
| 食塩             | 0   |
| 上白糖            | 5   |
| こいくちしょうゆ       | 1   |
| 水              | 30  |
|                |     |
|                |     |

2026年10月 8日(木)

[illegible]

2026年10月 9日(金)

| エネルギー量：779kcal | g   |
|----------------|-----|
| 発酵乳            |     |
| おさつパン          |     |
| チリコンカン         |     |
| 大根のスープ         |     |
| ブルーベリーゼリー      |     |
|                |     |
| 【発酵乳】          |     |
| 発酵乳            | 180 |
| 【おさつパン】        |     |
| おさつパン          | 70  |
| 【チリコンカン】       |     |
| 豚ひき肉           | 40  |
| 大豆(ゆで)         | 15  |
| じゃがいも          | 40  |
| 玉葱             | 50  |
| にんじん           | 20  |
| マッシュルーム        | 10  |
| ひよこまめ(ゆで)      | 9   |
| むきえだまめ         | 10  |
| トマト缶詰(ダイス)     | 45  |
| にんにく           | 1   |
| チリパウダー         | 0   |
| 食塩             | 0   |
| 白こしょう          | 0   |
| コンソメ           | 0   |
| 白ワイン           | 1   |
| トマトケチャップ       | 10  |
| ウスターソース        | 1   |
| こいくちしょうゆ       | 1   |
| 上白糖            | 1   |
| かたくり粉          | 0   |
| 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(乾)         | 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 |
| 【ブルーベリーゼリー】    |     |
| ブルーベリーゼリー      | 40  |
|                |     |
|                |     |
|                |     |
|                |     |

2026年10月13日(火)

| エネルギー量：791kcal     | g   |
|--------------------|-----|
| 牛乳                 |     |
| ごはん                |     |
| 豚肉とキャベツのみそ炒め       |     |
| ちくわの磯辺あげ           |     |
| ※段階食 竹輪とじゃが芋の炒め物   |     |
| 豆腐とわかめのすまし汁        |     |
| 【牛乳】               |     |
| 牛乳                 | 206 |
| 【ごはん】              |     |
| 金賞健康米              | 95  |
| 【豚肉とキャベツのみそ炒め】     |     |
| 豚モモ(脂身付き)          | 75  |
| キャベツ               | 40  |
| 玉葱                 | 25  |
| たけのこ               | 15  |
| にんじん               | 15  |
| 油                  | 1   |
| しょうが               | 1   |
| 食塩                 | 0   |
| こいくちしょうゆ           | 2   |
| 上白糖                | 2   |
| 本みりん               | 2   |
| 清酒                 | 2   |
| 赤みそ                | 3   |
| 八丁味噌               | 3   |
| いりこだし・昆布だし         | 0   |
| 【ちくわの磯辺あげ】         |     |
| ちくわ                | 45  |
| 薄力粉                | 8   |
| あおさ(素干し)           | 0   |
| 水                  | 1   |
| 揚げ油                | 4   |
| 【※段階食 竹輪とじゃが芋の炒め物】 |     |
| ちくわ                | 0   |
| じゃがいも              | 1   |
| 油                  | 0   |
| あおさ(素干し)           | 0   |
| こいくちしょうゆ           | 0   |
| 上白糖                | 0   |
| 【豆腐とわかめのすまし汁】      |     |
| 絹ごし豆腐              | 30  |
| カットわかめ             | 1   |
| だいこん               | 20  |
| えのきたけ              | 5   |
| うすくちしょうゆ           | 5   |
| 食塩                 | 1   |
| だし昆布               | 1   |
| いりこだし              | 3   |
| 水                  | 190 |
|                    |     |
|                    |     |
|                    |     |
|                    |     |

2026年10月14日(水)

| エネルギー量：697kcal | g   |
|----------------|-----|
| 牛乳             |     |
| ごはん            |     |
| 鰯の梅煮           |     |
| ほうれん草のおひたし     |     |
| ちゃんこ汁          |     |
|                |     |
| 【牛乳】           |     |
| 牛乳             | 206 |
| 【ごはん】          |     |
| 金賞健康米          | 95  |
| 【鰯の梅煮】         |     |
| あじ             | 60  |
| しょうが           | 1   |
| 梅肉             | 5   |
| こいくちしょうゆ       | 4   |
| 清酒             | 4   |
| 上白糖            | 5   |
| だし昆布           | 0   |
| いりこだし          | 0   |
| 水              | 24  |
| 【ほうれん草のおひたし】   |     |
| ほうれんそう         | 20  |
| りょくとうもやし       | 45  |
| にんじん           | 5   |
| うすくちしょうゆ       | 3   |
| 上白糖            | 1   |
| 本みりん           | 1   |
| 【ちゃんこ汁】        |     |
| 鶏若鶏肉モモ(皮付き)    | 15  |
| 厚揚げ            | 25  |
| だいこん           | 20  |
| にんじん           | 10  |
| ごぼう            | 10  |
| はくさい           | 20  |
| しょうが           | 1   |
| うすくちしょうゆ       | 2   |
| 鶏がらだし          | 1   |
| 食塩             | 0   |
| 白こしょう          | 0   |
| 水              | 160 |
|                |     |
|                |     |
|                |     |
|                |     |
|                |     |

2026年10月15日(木)

| エネルギー量：873kcal | g   |
|----------------|-----|
| 牛乳             |     |
| 黒糖パン           |     |
| 鶏肉のレモンバジル焼き    |     |
| ツナポテト          |     |
| ウィンナーのスープ      |     |
|                |     |
| 【牛乳】           |     |
| 牛乳             | 206 |
| 【黒糖パン】         |     |
| 黒糖パン           | 70  |
| 【鶏肉のレモンバジル焼き】  |     |
| 鶏若鶏肉モモ(皮付き)    | 90  |
| 食塩             | 0   |
| 白こしょう          | 0   |
| 白ワイン           | 3   |
| 玉葱             | 2   |
| にんにく           | 1   |
| レモン(果汁)        | 2   |
| バジル            | 1   |
| オリーブ油          | 1   |
| 【ツナポテト】        |     |
| じゃがいも          | 42  |
| にんじん           | 10  |
| 玉葱             | 5   |
| まぐろ缶詰          | 13  |
| 白こしょう          | 0   |
| 食塩             | 0   |
| エッグケアドレッシング    | 13  |
| 【ウィンナーのスープ】    |     |
| ウィンナー          | 15  |
| だいこん           | 30  |
| はくさい           | 25  |
| にんじん           | 10  |
| パセリ(乾)         | 0   |
| とりがらスープ        | 2   |
| コンソメ           | 2   |
| 食塩             | 0   |
| 白こしょう          | 0   |
| 水              | 170 |
|                |     |
|                |     |
|                |     |
|                |     |
|                |     |

2026年10月16日(金)

| エネルギー量：726kcal | g   |
|----------------|-----|
| 牛乳             |     |
| チャーハン          |     |
| 揚げ餃子           |     |
| レタスのスープ        |     |
|                |     |
| 【牛乳】           |     |
| 牛乳             | 206 |
| 【チャーハン】        |     |
| 金賞健康米          | 90  |
| 鶏がらだし          | 0   |
| こいくちしょうゆ       | 2   |
| 豚ひき肉           | 10  |
| 焼き豚            | 28  |
| 玉葱             | 20  |
| 葉ねぎ            | 5   |
| 白ねぎ            | 3   |
| にんじん           | 10  |
| とうもろこし         | 7   |
| にんにく           | 0   |
| 鶏がらだし          | 0   |
| オイスターソース       | 1   |
| こいくちしょうゆ       | 1   |
| 食塩             | 0   |
| 白こしょう          | 0   |
| ごま油            | 1   |
| 【揚げ餃子】         |     |
| 餃子             | 51  |
| 揚げ油            | 6   |
| こいくちしょうゆ       | 2   |
| 米酢             | 2   |
| 上白糖            | 0   |
| ごま油            | 0   |
| トウバンジャン        | 0   |
| 水              | 2   |
| 鶏がらだし          | 0   |
| 【レタスのスープ】      |     |
| ロースハム          | 5   |
| レタス            | 30  |
| 玉葱             | 30  |
| だいこん           | 20  |
| カットわかめ         | 0   |
| 鶏がらだし          | 2   |
| とりがらスープ        | 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10月19日(月)

| エネルギー量：877kcal | g   |
|----------------|-----|
| 牛乳             |     |
| ごはん            |     |
| チキン南蛮          |     |
| 茹で野菜           |     |
| 白菜のみそ汁         |     |
|                |     |
| 【牛乳】           |     |
| 牛乳             | 206 |
| 【ごはん】          |     |
| 金賞健康米          | 95  |
| 【チキン南蛮】        |     |
| 鶏若鶏肉モモ(皮付き)    | 90  |
| 食塩             | 0   |
| 白こしょう          | 0   |
| かたくり粉          | 10  |
| くつつかないで        | 0   |
| 米粉             | 0   |
| 揚げ油            | 6   |
| こいくちしょうゆ       | 4   |
| 米酢             | 3   |
| 上白糖            | 2   |
| 水              | 1   |
| エッグケアドレッシング    | 12  |
| 玉葱             | 7   |
| レモン(果汁)        | 0   |
| パセリ(乾)         | 0   |
| 【茹で野菜】         |     |
| キャベツ           | 43  |
| きゅうり           | 12  |
| にんじん           | 5   |
| 茹で塩            | 0   |
| 【白菜のみそ汁】       |     |
| 木綿豆腐           | 20  |
| はくさい           | 30  |
| 玉葱             | 15  |
| にんじん           | 10  |
| 葉ねぎ            | 1   |
| 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10月20日(火)

[illegible]

2026年10月21日(水)

[illegible]

2026年10月22日(木)

[illegible]

2026年10月23日(金)

[illegible]

2026年10月26日(月)

[illegible]

2026年10月27日(火)

| エネルギー量：735kcal    | g   |
|-------------------|-----|
| 牛乳                |     |
| マーボー豆腐丼           |     |
| 白菜の中華和え           |     |
| じゃが芋のスープ          |     |
|                   |     |
|                   |     |
|                   |     |
| <b>【牛乳】</b>       |     |
| 牛乳                | 206 |
| <b>【マーボー豆腐丼】</b>  |     |
| 金賞健康米             | 95  |
| 木綿豆腐              | 85  |
| 豚ひき肉              | 50  |
| 玉葱                | 20  |
| にんじん              | 15  |
| にら                | 8   |
| たけのこ              | 5   |
| 白ねぎ               | 10  |
| 干し椎茸              | 1   |
| しょうが              | 1   |
| にんにく              | 1   |
| ごま油               | 1   |
| 八丁味噌              | 3   |
| トウバンジャン           | 0   |
| テンメンジャン           | 4   |
| 清酒                | 1   |
| こいくちしょうゆ          | 3   |
| オイスターソース          | 1   |
| 鶏がらだし             | 1   |
| 上白糖               | 0   |
| 水                 | 15  |
| かたくり粉             | 2   |
| <b>【白菜の中華和え】</b>  |     |
| はくさい              | 40  |
| にんじん              | 10  |
| だいこん              | 20  |
| うすくちしょうゆ          | 1   |
| 米酢                | 1   |
| 上白糖               | 1   |
| 鶏がらだし             | 1   |
| ごま油               | 1   |
| <b>【じゃが芋のスープ】</b> |     |
| 木綿豆腐              | 20  |
| 鶏若鶏肉ひき肉           | 3   |
| じゃがいも             | 35  |
| はくさい              | 20  |
| カットわかめ            | 0   |
| 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                 | 175 |

[illegible][illegible][illegible]

＜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。