

令和7年1月 学校給食献立表

大阪府立住之江支援学校

仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部1～3年は約0.65割、小学部4～6年は約0.8割です。

1月9日(木)			1月10日(金)			1月14日(火)			1月15日(水)		
献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	のむヨーグルト	のむヨーグルト	180	牛乳	牛乳	206
ピビンバ	金賞健康米 豚ひき肉 にんにく ごま油 上白糖 酒 こいくちしょうゆ コチュジャン ほうれんそう もやし にんじん こいくちしょうゆ 上白糖 ごま油 ごま(いり)	100 70 3 2 5 30 30 15 3 2 1	ごはん	金賞健康米 豚肉の焼肉風炒め 豚モモ(脂身付き) 食塩 白こしょう 玉葱 青ピーマン エリンギ にんじん にんにく しょうが 綿実油 こいくちしょうゆ 上白糖 トウバンジャン ごま(いり)	100 70 40 10 15 15 15 15 5 3 1	レーズンパン	レーズンパン 鶏肉のマカロニグラタン 鶏若鶏肉モモ(皮なし) にんじん 玉葱 ぶなしめじ マカロニ 綿実油 アレルギーフリーシチューフレーク コンソメ 調整豆乳 濃久里夢 ナチュラルチーズ パン粉	1個 40 15 40 10 12 6 1 28 15 15 2	赤飯	金賞健康米 もち米 ゆであずき 黒ごま 鶏肉のはちみつ マカロニ 照り焼き 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 玉葱 酒 はちみつ こいくちしょうゆ ごま(いり)	55 30 29 90 40 2 3 6 90 40 2 3 6
チンゲン菜のスープ	絹ごし豆腐 チンゲン菜 えのきたけ 玉葱 がらスープ 中華だし 食塩 うすくちしょうゆ 水	20 25 15 30 3 2 1 170	おおさかしろなの梅肉あえ	おおさかしろな にんじん キャベツ かつおぶし 梅肉 上白糖 米酢 うすくちしょうゆ	30 15 20 1 1 1 2	キャベツのスープ	豚モモ(脂身付き) 玉葱 キャベツ えのきたけ セロリー パセリ 綿実油 コンソメ 食塩 白こしょう うすくちしょうゆ 水	10 35 35 10 3 1 1 1 1 170	そう煮	鶏若鶏肉モモ(皮なし) 白玉だんご さといも だいこん にんじん 根みつば 白みそ 赤みそ りしりこんぶ 削り節 水	10 22 20 25 15 2 14 4 3 140
いちごヨーグルト	いちごヨーグルト	1個	天王寺かぶのすまし汁	天王寺無 えのきたけ キャベツ 玉葱 根みつば 食塩 うすくちしょうゆ りしりこんぶ 削り節 水	25 10 20 30 3 4 3 170	のむヨーグルト	のむヨーグルト	170			
エネルギー	たんぱく質	771 kcal	エネルギー	たんぱく質	694 kcal	エネルギー	たんぱく質	753 kcal	エネルギー	たんぱく質	850 kcal
	脂質	32 g		脂質	34 g		脂質	33 g		脂質	39 g
		23 g			17 g			17 g			24 g

1月16日(木)			1月17日(金)			1月20日(月)			1月21日(火)			1月22日(水)		
献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)	献立名	使用材料	グラム(g)
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
ミニわかめごはん	金賞健康米 炊き込みわかめ	50 1	ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	黒糖パン	黒糖パン	1個	ごはん	金賞健康米	100
皿うどん	揚げ麺 豚モモ(脂身付き) にんじん 玉葱 はくさい 干し椎茸 たけのこ(水煮缶詰) チンゲン菜 もやし しょうが 綿実油 白こしょう 中華だし こいくちしょうゆ ごま油 かたくり粉 水	30 40 15 30 35 1 15 10 20 1 2 5 1 20	鯖の西京焼き	さわら 白みそ うすくちしょうゆ 酒 本みりん 上白糖	80 5 1 1 1 1	回鍋肉	豚モモ(脂身付き) キャベツ 玉葱 青ピーマン にんじん しょうが にんにく ごま油	60 40 40 15 20 1 1 1	鶏肉の香草パン	鶏若鶏肉モモ(皮付き) 食塩 白こしょう ウスターソース 粒入りマスタード パン粉 パセリ バジル オリーブ油	40 40 15 20 1 1 1 2	鯖の味噌煮	しょうが 赤だし味噌 赤みそ 上白糖 本みりん りしりこんぶ 水	1 1 1 1 1 1 1 1
豆腐のスープ	鶏若鶏肉ささみ 絹ごし豆腐 キャベツ 玉葱 にら しょうが うすくちしょうゆ 白こしょう 中華だし がらスープ ごま油 水	15 25 15 20 10 2 2 3 2 2 3 170	キャベツの辛し和え	油揚げ キャベツ にんじん こいくちしょうゆ からし 本みりん 上白糖	5 45 15 3 1 1 1	白菜のスープ	テンメンジャン オイスターソース トウバンジャン 上白糖 こいくちしょうゆ	2 2 2 2 1	フロッコリーのサラダ	フロッコリー にんじん まぐろ缶詰 上白糖 食塩 白ワインピネガー うすくちしょうゆ オリーブ油	1 1 1 1 1 1 1 1	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 にんじん もやし こいくちしょうゆ 上白糖 かつおぶし	1 1 1 1 1 1
エネルギー	たんぱく質	607 kcal	エネルギー	たんぱく質	712 kcal	エネルギー	たんぱく質	706 kcal	エネルギー	たんぱく質	787 kcal	エネルギー	たんぱく質	767 kcal
	脂質	29 g		脂質	37 g		脂質	33 g		脂質	40 g		脂質	38 g
		21 g			20 g			20 g			32 g			26 g

※使用量は小数点以下を切り捨てて表示しています。



令和7年1月 学校給食献立表



大阪府立住之江支援学校

仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部1～3年は約0.65割、小学部4～6年は約0.8割です。

1月23日 (木)			1月24日 (金)			1月27日 (月)			1月28日 (火)			1月29日 (水)		
献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	ミニごはん	金賞健康米	50	大豆入りキーマカレー	金賞健康米	100
豚キムチ	豚モモ (脂身付き)	70	冬野菜と豚肉の炒め煮	豚モモ (脂身付き)	45	鶏肉のから揚げ	鶏若鶏肉モモ (皮付き)	90	とんこつしょうゆラーメン	ラーメン	130		豚ひき肉	40
	にんじん	15		絹厚揚げ	20		にんにく	1		ごま油	3		玉葱	70
	玉葱	40		だいこん	20		しょうが	1		豚モモ (脂身付き)	35		とうもろこし (冷凍)	9
	はくさい	20		はくさい	20		うすくちしょうゆ	3		綿実油			にんじん	25
	はくさいキムチ	18		にんじん	15		酒	3		にんにく			青ピーマン	20
	にら	19		こまつな	10		かたくり粉	8		しょうが			ゆで大豆	15
	しょうが			干し椎茸	1		綿実油	5		にんじん	15		コンソメ	
	にんにく			しょうが		キャベツのひじきサラダ	キャベツ	30		玉葱	20		米粉カレールー	12
	酒	2		こいくちしょうゆ	3		きゅうり	30		はくさい	40		トマトケチャップ	3
	こいくちしょうゆ	2		うすくちしょうゆ	3		干ひじき			もやし	30		濃厚ソース	4
	上白糖	2		上白糖	2		上白糖	1		干し椎茸			にんにく	
	コチジャン			本みりん	1		食塩			葉ねぎ	7		カレー粉	
	ごま油			酒	1		米酢	1		豚骨醤油ラーメンスープ	29		綿実油	
				ごま油	1		うすくちしょうゆ	1		水	160		水	43
きくらげともやしナムル	きくらげ	1		りしりこんぶ		かぶのみそ汁	油揚げ	10	蓮根のきんぴら	和牛モモ (脂身付き)	20	じゃが芋のサラダ	ローズハム	10
	ローズハム	10		ちくわの磯辺揚げ			玉葱	25		れんこん	35		じゃがいも	40
	もやし	35		削り節	3		かぶ	35		にんじん	15		にんじん	10
	きゅうり	25		水	20		えのきたけ	10		つきこんにゃく	15		きゅうり	10
	ごま (すり)			かたくり粉	1		葉ねぎ	3		さんどまめ	6		エックケア	10
	ごま (いり)			ちくわ	28		赤みそ	8		こいくちしょうゆ	3	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	1個
	中華だし			薄力粉	8		白みそ	3		上白糖	2			
	うすくちしょうゆ	2		かたくり粉	2		りしりこんぶ			本みりん	1			
	上白糖			水	10		削り節	3		酒	1			
	米酢			あおのり			水	170		ごま (いり)				
	ごま油			なたね油	2					ごま油				
ほうれんそうのスープ	鶏若鶏肉ささみ	10	ひじき入り鶏そぼろ	干ひじき	2				みかん	みかん	1個			
	にんじん	15		鶏若鶏肉ひき肉	20									
	ほうれんそう	30		しそ葉										
	絹ごし豆腐	20		ごま (いり)										
	中華だし	2		上白糖 本みりん	2									
	うすくちしょうゆ	2		うすくちしょうゆ	3									
	食塩	1		酒	2									
	酒	1		綿実油	1									
	がらスープ	3												
エネルギー	712 kcal		エネルギー	809 kcal		エネルギー	831 kcal		エネルギー	756 kcal		エネルギー	871 kcal	
たんばく質	37 g		たんばく質	36 g		たんばく質	36 g		たんばく質	35 g		たんばく質	28 g	
脂質	20 g		脂質	27 g		脂質	32 g		脂質	21 g		脂質	29 g	

1月30日 (木)			1月31日 (金)			加工食品の原材料について		
献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	白菜と春雨のスープ	鶏若鶏肉ひき肉	20
揚げパン	コッパン	100	中華風炊き込みご飯	金賞健康米	85		絹ごし豆腐	20
	なたね油	3		豚モモ (脂身付き)	25		はくさい	40
	グラニュー糖	9		たけのこ (水煮缶詰)	15		緑豆はるさめ	4
	きな粉	3		にんじん	15		カットわかめ	
ミートボールのトマト煮	ポーク・チキンミートボール	60		干し椎茸	1		ごま油	
	玉葱	50		むきえだまめ	4		食塩	
	にんじん	20		うすくちしょうゆ	6		白こしょう	1
	じゃがいも	40		本みりん	2		中華だし	1
	ブロッコリー	18		酒	2		うすくちしょうゆ	1
	ぶなしめじ	20		オイスターソース	2		本みりん	2
	にんにく			しょうが			がらスープ	3
	オリーブ油			上白糖	1		水	170
	トマト缶詰	23		がらスープ	3			
	トマトケチャップ	6		ごま油				
	上白糖	2	赤魚の甘酢あんかけ	赤魚	80			
	食塩			酒	1			
	白こしょう			食塩				
	ローレル	30		玉葱	30			
	コンソメ			ぶなしめじ	10			
	ウスターソース	1		えのきたけ	10			
	鳥がらだし	3		にんじん	8			
	水	30		葉ねぎ	5			
ツナサラダ	まぐろ缶詰	10		綿実油				
	キャベツ	45		しょうが				
	赤ピーマン	10		上白糖	2			
	とうもろこし (冷凍)	4		うすくちしょうゆ	2			
	上白糖	2		米酢	2			
	食塩			酒	1			
	白ワインピネガー	3		水	20			
	うすくちしょうゆ	1		かたくり粉	1			
	綿実油							
エネルギー	710 kcal			エネルギー	699 kcal			
たんばく質	21 g			たんばく質	40 g			
脂質	27 g			脂質	19 g			

加工食品の原材料について

1月30日 (木) ポーク・チキンミートボール

〈原材料〉
豚肉、鶏肉、たまねぎ、パン粉、でん粉、砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料 (ナツメグ、黒胡椒)

〈表示対象アレルゲン〉 小麦、鶏肉、豚肉

★給食リクエスト投票結果★

<p>ごはん部門</p> <p>1 <u>カレーライス</u></p> <p>2 <u>白ごはん</u></p> <p>チャーハン</p> <p>3 たきこみごはん</p>	<p>パン・麺部門</p> <p>1 <u>ラーメン</u></p> <p>2 <u>揚げパン</u></p> <p>3 <u>オリーブパン</u></p>	
<p>主菜部門</p> <p>1 <u>からあげ</u></p> <p>2 <u>ヤンニョムチキン</u></p> <p>3 <u>チキン南蛮</u></p>	<p>副菜部門</p> <p>1 <u>れんこんの天ぷら</u></p> <p>2 <u>ちくわの磯辺揚げ</u></p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>3 <u>さつまいもの天ぷら</u></p>	

果物・デザート部門

1 みかん 2 ケーキ 3 ぶどうゼリー

11月に給食のリクエストを募集しました。上位の献立のうち下線のメニューは、1月の学校給食週間の給食に登場します。総合では、カレーライス、からあげが特に人気でした！

※使用量は小数点以下を切り捨てて表示しています。