

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。

献立名	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	100	ごはん	金賞健康米	100	レーズンパン	レーズンパン	1個	赤飯	金賞健康米	55	
	豚ひき肉	70	豚肉の焼肉風炒め	豚モモ(脂身付き)	70	鶏肉のマカロニグラタン	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40		もち米	30	
	にんにく			食塩			にんじん	15		ゆであずき	29	
	ごま油			白こしょう			玉葱	40		黒ごま		
	上白糖	3		青ピーマン	40		ぶなしめじ	10		鶏肉のはちみつ	90	
	酒	2		エリンギ	10		マカロニ	12		照り焼き	40	
	こいくちしょうゆ	5		にんじん	15		綿実油			酒	2	
	コチュジャン			しょうが			アレルギーフリーシチューフレーク	6		はちみつ	3	
	ほうれんそう	30		綿実油			調整豆乳	1		こいくちしょうゆ	6	
	もやし	30		こいくちしょうゆ	5		濃久里夢	28		ごま(いり)		
	にんじん	15		上白糖	3		ナチュラルチーズ	15		紅白なます	だいこん	45
	こいくちしょうゆ	3		トウバンジャン			パン粉	2		京人参	15	
	上白糖	2		ごま(いり)	1		キャベツのスープ			食塩		
	ごま油			おおさかしろな	30		豚モモ(脂身付き)	10		米酢	2	
	ごま(いり)	1		にんじん	15		玉葱	35		上白糖	2	
チンゲン菜のスープ	絹ごし豆腐	20	おおさかしろな	おおさかしろな	30		キャベツ	35		うすくちしょうゆ	2	
	チンゲン菜	25	の梅肉あえ	にんじん	15		えのきたけ	10		ごま(すり)	1	
	えのきたけ	15		キャベツ	20		セロリー	3		ゆず果汁	1	
	玉葱	30		かつおぶし			パセリ	1		そう煮	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	10
	がらスープ	3		梅肉	1		綿実油			白玉だんご	22	
	中華だし	2		上白糖	1		コンソメ	1		さといも	20	
	食塩			米酢			食塩			だいこん	25	
	うすくちしょうゆ	1		うすくちしょうゆ	2		白こしょう			にんじん	15	
	水	170	天王寺かぶのすまし汁	天王寺無	25		うすくちしょうゆ	1		根みつば	2	
いちごヨーグルト	いちごヨーグルト	1個		えのきたけ	10		水	170		白みそ	14	
				キャベツ	20					赤みそ	4	
				玉葱	30					りしりこんぶ		
				根みつば	3					削り節	3	
				食塩						水	140	
				うすくちしょうゆ	4							
				りしりこんぶ								
				削り節	3							
				水	170							
エネルギー		771 kcal	エネルギー		694 kcal	エネルギー		753 kcal	エネルギー		850 kcal	
たんぱく質		32 g	たんぱく質		34 g	たんぱく質		33 g	たんぱく質		39 g	
脂質		23 g	脂質		17 g	脂質		17 g	脂質		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
ミニわかめごはん	金賞健康米	50	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
	炊き込みわかめ	1	鯖の西京焼き	さわら	80	回鍋肉	豚モモ(脂身付き)	60	鶏肉の香草パン	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	40
皿うどん	揚げ麺	30		白みそ	5		キャベツ	40	粉焼き	食塩	
	豚モモ(脂身付き)	40		うすくちしょうゆ	1		玉葱	40		白こしょう	
	にんじん	15		酒	1		青ピーマン	15		ウスターソース	
	玉葱	30		本みりん	1		にんじん	20		粒入りマスタード	
	はくさい	35		上白糖	1		しょうが			パン粉	
	干し椎茸			油揚げ	5		にんにく			パセリ	
	たけのこ(水煮缶詰)	15	キャベツの辛し和え	キャベツ	45		ごま油	1		バジル	
	チンゲン菜	10		にんじん	15		テンメンジャン	2		オリーブ油	
	もやし	20		こいくちしょうゆ	3		オイスターソース	2	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草のおかか和え	
	しょうが			からし			トウバンジャン			にんじん	
	綿実油			本みりん	1		上白糖	2		玉葱	
	白こしょう			上白糖	1		こいくちしょうゆ	1		はくさい	
	中華だし	2	沢煮椀	豚モモ(脂身付き)	10	きくらげの中華サラダ	きくらげ	1		パセリ	
	こいくちしょうゆ	5		だいこん	40		ローズハム	10		オリーブ油	
	ごま油			にんじん	15		もやし	30		白ワインピネガー	
	かたくり粉	1		干し椎茸			きゅうり	25		うすくちしょうゆ	
	水	20		ごぼう	20		ごま(すり)			オリーブ油	
豆腐のスープ	鶏若鶏肉ささみ	15		根みつば	2		ごま(いり)		白菜のスープ	ショルダーベーコン	
	絹ごし豆腐	25		うすくちしょうゆ	4		中華だし			にんじん	
	キャベツ	15		食塩			うすくちしょうゆ	2		玉葱	
	玉葱	20		りしりこんぶ			上白糖	1		はくさい	
	にら	10		削り節	3		米酢	1		パセリ	
	しょうが			水	170		ごま油			オリーブ油	
	うすくちしょうゆ	2								がらスープ	
	白こしょう									うすくちしょうゆ	
	中華だし	2								コンソメ	
	がらスープ	3								食塩	
	ごま油									白こしょう	
	水	170								水	
エネルギー		607 kcal	エネルギー		712 kcal	エネルギー		706 kcal	エネルギー		787 kcal
たんぱく質		29 g	たんぱく質		37 g	たんぱく質		33 g	たんぱく質		40 g
脂質		21 g	脂質		20 g	脂質		20 g	脂質		32 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	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	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)	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	3	にんじん	にんじん	25
	はくさいキムチ	18		にんじん	15		酒	3		にんにく	15	青ピーマン	青ピーマン	20
	にら	19		こまつな	10		かたくり粉	8		しょうが	15	ゆで大豆	ゆで大豆	15
	しょうが			干し椎茸	1		綿実油	5		にんじん	20	コンソメ	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	米粉カレールー	12
	酒	2		こいくちしょうゆ	3		干ひじき	30		はくさい	40	濃厚ソース	濃厚ソース	3
	こいくちしょうゆ	2		うすくちしょうゆ	3		上白糖	1		もやし	30	にんにく	にんにく	4
	上白糖	2		本みりん	1		食塩	1		干し椎茸	7	カレー粉	カレー粉	
	コチジャン			酒	1		米酢	1		豚骨醤油ラーメンスープ	29	綿実油	綿実油	
	ごま油			ごま油	1		うすくちしょうゆ	1		水	160	水	水	43
きくらげともやしナムル	きくらげ	1		ローズハム	10		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	じゃが芋のサラダ	10
	ローズハム	10		もやし	35		玉葱	25		れんこん	35	ダ	ダ	40
	きゅうり	25		きゅうり	25		かぶ	35		にんじん	15		じゃがいも	40
	ごま (すり)			ごま (すり)			えのきたけ	10		つきこんにゃく	15		にんじん	10
	ごま (いり)			中華だし	8		葉ねぎ	3		さんどまめ	6		きゅうり	10
	うすくちしょうゆ	2		うすくちしょうゆ	2		赤みそ	8		こいくちしょうゆ	3		エックケア	10
	上白糖			上白糖	10		白みそ	3		上白糖	2		ぶどうゼリー	1個
	米酢			水	10		りしりこんぶ	3		本みりん	1			
	ごま油			なたね油	2		削り節	3		酒	1			
				ひじき入り鶏そぼろ	2		水	170		ごま (いり)	1			
ほうれんそうのスープ	鶏若鶏肉ささみ	10		鶏若鶏肉ささみ	10				みかん	みかん	1個			
	にんじん	15		ほうれんそう	30									
	ほうれんそう	30		絹ごし豆腐	20									
	絹ごし豆腐	20		中華だし	2									
	中華だし	2		うすくちしょうゆ	2									
	うすくちしょうゆ	2		食塩	1									
	酒	1		酒	2									
	がらスープ	3		綿実油	1									
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)	
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	1月30日 (木) ポーク・チキンミートボール
揚げパン	コッパン	100	中華風炊き込みご飯	金賞健康米	85	
	なたね油	3		豚モモ (脂身付き)	25	〈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)
	グラニュー糖	9		たけのこ (水煮缶詰)	15	
	きな粉	3		にんじん	15	〈表示対象アレルゲン〉 小麦、鶏肉、豚肉
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	
	玉葱	50		むきえだまめ	4	★給食リクエスト投票結果★
	にんじん	20		うすくちしょうゆ	6	
	じゃがいも	40		本みりん	2	
	ブロッコリー	18		酒	2	
	ぶなしめじ	20		オイスターソース	2	
	にんにく			しょうが		
	オリーブ油			上白糖	1	
	トマト缶詰	23		がらスープ	3	
	トマトケチャップ	6		水	170	
	上白糖	2				
	食塩		赤魚の甘酢あんかけ	赤魚	80	ごはん部門 1 <u>カレーライス</u> 2 <u>白ごはん</u> チャーハン 3 <u>たきこみごはん</u>
	白こしょう			酒	1	
	ローレル			食塩		パン・麺部門 1 <u>ラーメン</u> 2 <u>揚げパン</u> 3 <u>オリーブパン</u>
	コンソメ			玉葱	30	
	ウスターソース	1		ぶなしめじ	10	主菜部門 1 <u>からあげ</u> 2 <u>ヤンニョムチキン</u> 3 <u>チキン南蛮</u>
	鳥がらだし	3		えのきたけ	10	
	水	30		にんじん	8	副菜部門 1 <u>れんこんの天ぷら</u> 2 <u>ちくわの磯辺揚げ</u> きんぴらごぼう 3 <u>さつまいもの天ぷら</u>
	ツナサラダ	10		葉ねぎ	5	
	まぐろ缶詰	10		綿実油		果物・デザート部門 1 <u>みかん</u> 2 ケーキ 3 <u>ぶどうゼリー</u>
	キャベツ	45		しょうが		
	赤ピーマン	10		上白糖	2	1 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 <u>下線</u> 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、 <u>カレーライス</u> 、 <u>からあげ</u> が特に人気でした！
	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		

※使用量は小数点以下を切り捨てて表示しています。