

令和6年7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。

| 7月1日(月)                  |  |  | 7月2日(火)       |  |   | 7月3日(水) |  |   | 7月4日(木)          |   |  |
|--------------------------|--|--|---------------|--|---|---------|--|---|------------------|---|--|
| 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  |
| ごはん                      | 金賞健康米  | 100  | ごはん           | 金賞健康米  | 100   | かてめし    | 金賞健康米  | 80  | ミニコッパン           | ミニコッパン  | 1個   |
| 豚肉とニラのオ<br>イスターソース<br>炒め | 豚モモ(脂身付き)<br>にら<br>にんじん<br>玉葱<br>しょうが<br>にんにく<br>オイスターソース<br>こいくちしょうゆ<br>上白糖<br>ごま油                  | 90<br>15<br>20<br>30<br>1<br>2<br>2<br>1<br>1              | 焼きとり          | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)<br>白ねぎ<br>こいくちしょうゆ<br>酒<br>こいくちしょうゆ<br>上白糖<br>本みりん<br>酒<br>かたくり粉 | 90<br>30<br>1<br>2<br>4<br>3<br>1<br>1        |         | 高野豆腐<br>油揚げ<br>にんじん<br>ごぼう<br>干し椎茸<br>干しずいき<br>さんどまめ<br>綿実油<br>うすくちしょうゆ<br>本みりん<br>酒<br>りしりこんぶ<br>削り節<br>水 | 3<br>5<br>10<br>15<br>1<br>5<br>9<br>3          | チキントマトス<br>パゲッティ | スパゲッティ<br>オリーブ油<br>ウインナー<br>鶏若鶏肉モモ(皮付き)<br>玉葱<br>青ピーマン<br>にんじん<br>マッシュルーム<br>トマト缶<br>にんにく<br>バジル<br>オリーブ油<br>食塩<br>白こしょう<br>うすくちしょうゆ<br>上白糖 | 50<br>10<br>40<br>40<br>20<br>10<br>5<br>40<br>1<br>4<br>3 |
| チンゲン菜の中<br>華和え           | チンゲン菜<br>もやし<br>上白糖<br>米酢<br>うすくちしょうゆ<br>ごま油   | 30<br>30<br>2<br>3<br>2                                    | 大根のなます        | だいこん<br>にんじん<br>ゆず果汁<br>食塩<br>上白糖<br>うすくちしょうゆ<br>米酢                          | 45<br>15<br>1<br>1<br>2<br>2<br>2             | アジフライ   | まあじフライ<br>中濃ソース  | 50<br>8   |                  |   |  |
| わかめスープ                   | カットわかめ<br>絹ごし豆腐<br>だいこん<br>えのきたけ<br>白ねぎ<br>うすくちしょうゆ<br>酒<br>中華だし<br>食塩<br>白こしょう<br>がらスープ<br>ごま油<br>水 | 15<br>15<br>20<br>10<br>15<br>2<br>1<br>2<br>3<br>3<br>160 | とうがんのすま<br>し汁 | とうがん<br>油揚げ<br>えのきたけ<br>根みつば<br>しょうが<br>食塩<br>うすくちしょうゆ<br>りしりこんぶ<br>削り節<br>水 | 25<br>8<br>10<br>3<br>1<br>3<br>2<br>2<br>160 | なすのみそ汁  | なす<br>豚モモ(脂身付き)<br>玉葱<br>ぶなしめじ<br>葉ねぎ<br>赤みそ<br>白みそ<br>りしりこんぶ<br>削り節<br>水                                  | 20<br>10<br>20<br>10<br>5<br>9<br>3<br>2<br>160 | サクッとこんぶ          | サクッとこんぶ   | 1袋   |
| エネルギー                    | たんぱく質  | 710 kcal   | エネルギー         | たんぱく質  | 748 kcal                                      | エネルギー   | たんぱく質  | 701 kcal  | エネルギー            | たんぱく質   | 705 kcal   |
|                          | 脂質   | 36 g   |               | 脂質   | 34 g  |         | 脂質   | 31 g  |                  | 脂質  | 31 g   |
|                          |  | 20 g   |               |  | 25 g  |         |  | 20 g  |                  |   | 25 g   |

| 7月5日(金) |   |  | 7月8日(月) |   |  | 7月9日(火)         |  |  |                 |  |  |
|---------|---|--|---------|---|--|-----------------|--|--|-----------------|--|--|
| 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  | 七タ汁     | 鶏若鶏肉胸(皮なし)<br>そうめん<br>オクラ<br>にんじん<br>玉葱<br>食塩<br>うすくちしょうゆ<br>りしりこんぶ<br>削り節<br>水 | 10<br>15<br>15<br>10<br>15<br>1<br>2<br>3<br>160 | 牛乳              | 牛乳   | 206  |                 |  |  |
| 穴子ちらし   | 金賞健康米<br>すし酢<br>蒸しあなご<br>こいくちしょうゆ<br>上白糖<br>本みりん<br>酒<br>かたくり粉<br>しらす干し<br>干し椎茸<br>高野豆腐<br>さんどまめ<br>にんじん<br>削り節・昆布だし<br>きざみのり | 85<br>20<br>30<br>3<br>3<br>1<br>2<br>5<br>5<br>3<br>8<br>15<br>13<br>1袋 | 七タゼリー   | 七タゼリー   | 1個   | おさつパン           | おさつパン  | 1個   |                 |  |  |
| ボン酢野菜炒め | キャベツ<br>にんじん<br>青ピーマン<br>綿実油<br>食塩<br>白こしょう<br>ゆず果汁<br>こいくちしょうゆ<br>上白糖  | 40<br>10<br>10<br>1<br>1<br>2<br>2<br>1                                  |         |   |  | 鮭のコーンフ<br>レーク焼き | 銀鮭<br>食塩<br>うすくちしょうゆ<br>本みりん<br>エッグケア<br>コーンフレーク<br>パン粉<br>バジル   | 70<br>1<br>1<br>4<br>3<br>1  | ごはん             | 金賞健康米  | 100  |
|         |   |  |         |   |  | キャベツのサラダ        | キャベツ<br>にんじん<br>きゅうり<br>レモン果汁<br>上白糖<br>食塩<br>オリーブ油<br>白こしょう   | 40<br>10<br>10<br>2<br>1<br>1<br>1                                   | とりすき煮           | 鶏若鶏肉モモ(皮付き)<br>すき麩<br>焼き豆腐<br>糸こんにゃく<br>はくさい<br>玉葱<br>ぶなしめじ<br>にんじん<br>綿実油<br>酒<br>上白糖<br>本みりん<br>こいくちしょうゆ | 60<br>4<br>30<br>15<br>30<br>40<br>10<br>10<br>4<br>1<br>6 |
|         |   |  |         |   |  | ラタトゥイユ          | 豚モモ(脂身付き)<br>なす<br>赤ピーマン<br>黄ピーマン<br>ズッキーニ<br>玉葱<br>セロリー<br>にんにく<br>ローレル<br>トマト缶<br>オリーブ油<br>コンソメ<br>トマトケチャップ<br>濃厚ソース<br>食塩<br>上白糖<br>鳥がらだし | 30<br>40<br>10<br>10<br>15<br>40<br>5<br>1<br>60<br>1<br>6<br>1<br>1 | ツナっ葉いため<br>ぶりかけ | まぐろ缶詰<br>だいこん葉<br>ごま(いり)<br>綿実油<br>酒<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ<br>水  | 18<br>1<br>1<br>1<br>2                                     |
|         |   |  |         |   |  |                 |  |  | めかぶ汁            | めかぶわかめ<br>だいこん<br>絹ごし豆腐<br>にんじん<br>玉葱<br>食塩<br>うすくちしょうゆ<br>りしりこんぶ<br>削り節<br>水                              | 2<br>20<br>15<br>10<br>20<br>4<br>3<br>160                 |
| エネルギー   | たんぱく質   | 699 kcal   | エネルギー   | たんぱく質   | 699 kcal   | エネルギー           | たんぱく質  | 812 kcal   | エネルギー           | たんぱく質  | 790 kcal   |
|         | 脂質  | 28 g   |         | 脂質  | 28 g   |                 | 脂質   | 40 g   |                 | 脂質   | 35 g   |
|         |   | 15 g   |         |   | 15 g   |                 |  | 31 g   |                 |  | 28 g   |

※使用量は小数点以下を切り捨てて表示しています。

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。

| 7月10日(水) |                 |        | 7月11日(木)  |            |        | 7月12日(金)  |            |        | 7月16日(火)    |              |        |
|----------|-----------------|--------|-----------|------------|--------|-----------|------------|--------|-------------|--------------|--------|
| 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    |
| ハヤシライス   | 金賞健康米           | 100    | 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     |
|          | 和牛モモ(赤肉)        | 45     | チンジャオロース  | 和牛バラ(脂身付き) | 20     | みそカツ      | 豚肩ロース(脂身付) | 60     | ミートボールのトマト煮 | ポークチキンミートボール | 50     |
|          | 玉葱              | 50     |           | 和牛モモ(脂身付き) | 45     |           | 食塩         |        |             | 玉葱           | 50     |
|          | にんじん            | 15     |           | しょうが       |        |           | 白こしょう      |        |             | にんじん         | 20     |
|          | マッシュルーム         | 5      |           | 青ピーマン      | 25     |           | 薄力粉        | 5      |             | じゃがいも        | 40     |
|          | グリーンピース(冷凍)     | 5      |           | にんじん       | 20     |           | 水          | 5      |             | ブロッコリー       | 3      |
|          | にんにく            |        |           | 玉葱         | 40     |           | パン粉        | 8      |             | ぶなしめじ        | 20     |
|          | 綿実油             |        |           | たけのこ(水煮缶詰) | 20     |           | なたね油       | 5      |             | にんにく         |        |
|          | トマトピューレ         | 6      |           | かたくり粉      | 1      |           | 八丁味噌       | 3      |             | オリーブ油        |        |
|          | ローレル            |        |           | 酒          | 1      |           | 赤みそ        | 2      |             | トマト缶         | 26     |
|          | 食塩              |        |           | こいくちしょうゆ   | 2      |           | 上白糖        | 2      |             | トマトケチャップ     | 5      |
|          | 白こしょう           |        |           | うすくちしょうゆ   | 1      |           | 本みりん       | 2      |             | 上白糖          | 1      |
|          | ウスターソース         | 4      |           | 上白糖        | 2      |           | 水          | 10     |             | 食塩           |        |
|          | アレルギーフリーハヤシフレーク | 15     |           | 中華だし       | 2      |           | かたくり粉      |        |             | 白こしょう        |        |
|          | 水               | 100    |           | オイスターソース   | 1      | もやしのごま酢和え | もやし        | 30     |             | ローレル         |        |
| マセドアンサラダ | ロースハム           | 10     |           | 白こしょう      |        |           | にんじん       | 15     |             | コンソメ         |        |
|          | じゃがいも           | 50     | きゅうりの辛みづけ | きゅうり       | 30     |           | さんどまめ      | 10     |             | ウスターソース      | 1      |
|          | にんじん            | 10     |           | もやし        | 30     |           | ごま(すり)     | 1      |             | 鳥がらだし        | 3      |
|          | きゅうり            | 20     |           | 上白糖        | 2      |           | 上白糖        | 2      |             | 水            | 30     |
|          | エッグケア           | 1袋     |           | うすくちしょうゆ   | 3      |           | 米酢         | 2      | コールスローサラダ   | キャベツ         | 30     |
| みかん(缶詰)  | みかん缶            | 40     |           | ラー油        |        | 大阪しろなのみそ汁 | 油揚げ        | 5      |             | きゅうり         | 20     |
|          |                 |        | 小松菜のみそ汁   | 油揚げ        | 5      |           | 玉葱         | 20     |             | にんじん         | 10     |
|          |                 |        |           | こまつな       | 15     |           | おおさかしろな    | 20     |             | とうもろこし(冷凍)   | 6      |
|          |                 |        |           | 玉葱         | 30     |           | ぶなしめじ      | 10     | やさいゼリー      | やさいゼリー       | 1個     |
|          |                 |        |           | にんじん       | 10     |           | 赤みそ        | 8      |             |              |        |
|          |                 |        |           | 赤みそ        | 8      |           | 白みそ        | 4      |             |              |        |
|          |                 |        |           | 白みそ        | 4      |           | りしりこんぶ     | 3      |             |              |        |
|          |                 |        |           | りしりこんぶ     | 3      |           | 削り節        | 3      |             |              |        |
|          |                 |        |           | 削り節        | 3      |           | 水          | 160    |             |              |        |
|          |                 |        |           | 水          | 160    |           |            |        |             |              |        |
| エネルギー    | 816 kcal        |        | エネルギー     | 809 kcal   |        | エネルギー     | 815 kcal   |        | エネルギー       | 790 kcal     |        |
| たんぱく質    | 28 g            |        | たんぱく質     | 32 g       |        | たんぱく質     | 32 g       |        | たんぱく質       | 22 g         |        |
| 脂質       | 27 g            |        | 脂質        | 30 g       |        | 脂質        | 29 g       |        | 脂質          | 28 g         |        |

| 7月17日(水)    |           |        | 7月18日(木)       |            |        | 7月19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    | のむヨーグルト    | のむヨーグルト    | 180    | 7/3 アジフライ<br>〈原材料〉<br>あじ、小麦粉、パン粉、食塩、胡椒、水、小麦粉(打粉)  |
| ごはん         | 金賞健康米     | 100    | ごはん            | 金賞健康米      | 100    | 夏野菜のカレーライス | 金賞健康米      | 100    |   |
| 赤魚のしょうゆだれかけ | 赤魚        |        | チキン南蛮          | 鶏若鶏肉胸(皮なし) |        |            | 鶏若鶏肉ひき肉    | 20     | 〈表示対象アレルゲン〉<br>小麦   |
|             | 食塩        |        |                | 食塩         |        |            | 豚ひき肉       | 40     |   |
|             | 酒         |        |                | 白こしょう      |        |            | 綿実油        | 20     | 7/3 サクッとこんぶ<br>〈原材料〉<br>昆布(国産)、砂糖、しょうゆ、昆布エキス、かつお節エキス、醸造酢、米黒酢、酵母エキス  |
|             | 本みりん      |        |                | かたくり粉      |        |            | 西洋かぼちゃ     | 20     |   |
|             | 上白糖       |        |                | 薄力粉        |        |            | なす         | 10     | 〈表示対象アレルゲン〉<br>小麦、大豆  |
|             | うすくちしょうゆ  |        |                | なたね油       |        |            | トマト缶       | 20     |   |
| 五目豆         | 大豆        |        |                | こいくちしょうゆ   |        |            | 玉葱         | 50     | 7/5 セタゼリー<br>〈原材料〉<br>糖類(水あめ、果糖ぶどう糖液糖、ぶどう糖、砂糖、果糖)果汁[なつみかん(国内製造)、メロン]、デキストリン、豆乳加工食品(植物油脂、豆乳クリーム、砂糖類、その他)寒天/ゲル化剤(増粘多糖類)乳酸Ca、酸味料、香料、加工デンプン、クチナシ色素、クエン酸鉄Na、乳化剤、ビタミンC、PH調整剤、セルロース、塩化マグネシウム(一部に大豆を含む) |
|             | にんじん      |        | タルタルソース        | エッグケア      |        |            | にんにく       | 19     |   |
|             | ごぼう       |        |                | レモン果汁      |        |            | カレールウ      | 19     | 〈表示対象アレルゲン〉<br>大豆   |
|             | 板こんにゃく    |        |                | 玉葱         |        |            | ウスターソース    | 100    |   |
|             | 角切り昆布     |        |                | パセリ        |        |            | こいくちしょうゆ   | 8      | 7/16 ポークチキンミートボール<br>〈原材料〉<br>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)  |
|             | 上白糖       |        | キャベツとしらす干しのお浸し | しらす干し      |        |            | トマトケチャップ   | 8      |   |
|             | うすくちしょうゆ  |        |                | キャベツ       |        |            | 水          | 8      |   |
|             | 本みりん      |        |                | にんじん       |        |            | 青ピーマン      | 8      |   |
|             | りしりこんぶ    |        |                | 上白糖        |        |            | 赤ピーマン      | 8      |   |
|             | 削り節       |        |                | こいくちしょうゆ   |        | 枝豆サラダ      | 黄ピーマン      | 8      |   |
|             | 水         |        | とうがんのスープ       | 絹ごし豆腐      |        |            | 綿実油        | 8      |   |
| 豚汁          | 豚モモ(脂身付き) |        |                | とうがん       |        |            | ローズハム      | 10     |   |
|             | はくさい      |        |                | 玉葱         |        |            | むきえだまめ     | 5      |   |
|             | だいこん      |        |                | 干し椎茸       |        |            | とうもろこし(冷凍) | 5      |   |
|             | にんじん      |        |                | 葉ねぎ        |        |            | キャベツ       | 30     |   |
|             | 白ねぎ       |        |                | うすくちしょうゆ   |        |            | にんじん       | 15     |   |
|             | つきこんにゃく   |        |                | 食塩         |        |            | 上白糖        | 1      |   |
|             | 葉ねぎ       |        |                | 白こしょう      |        |            | 食塩         | 1      |   |
|             | 赤みそ       |        |                | 中華だし       |        |            | レモン果汁      | 1      |   |
|             | 白みそ       |        |                | 鳥がらだし      |        |            | うすくちしょうゆ   | 1      |   |
|             | りしりこんぶ    |        |                | 水          |        |            | オリーブ油      | 1      |   |
|             | 削り節       |        |                |            |        |            |            |        |   |
|             | 水         |        |                |            |        |            |            |        |   |
| エネルギー       | 723 kcal  |        | エネルギー          | 789 kcal   |        | エネルギー      | 788 kcal   |        | 〈表示対象アレルゲン〉<br>小麦、鶏肉、豚肉   |
| たんぱく質       | 39 g      |        | たんぱく質          | 38 g       |        | たんぱく質      | 27 g       |        |   |
| 脂質          | 16 g      |        | 脂質             | 27 g       |        | 脂質         | 22 g       |        |   |

※使用量は小数点以下を切り捨てて表示しています。