



令和5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10日(火)			1月11日(水)			1月12日(木)			1月13日(金)			1月16日(月)			
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	のむヨーグルト	のむヨーグルト	180	牛乳	牛乳	206	
ごはん	金賞健康米	100	赤飯	金賞健康米	55	ごはん	金賞健康米	100	黒糖パン1/2	1/2黒糖パン	1個	ごはん	金賞健康米	100	
大豆入りキーマカレー	豚ひき肉	25	鰯の照り焼き	もち米	35	ヤンニョムチキン	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90	根菜入りミートソースパスタ	スパゲッティ	50	鶏肉のおろし	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90	
	牛ひき肉	25		あずき(ゆで)	20		食塩	1		オリーブ油	1		しょうゆかけ	食塩	1
	玉葱	70		黒ごま	1		黒こしょう、にんにく			牛ひき肉	20		白こしょう		
	とうもろこし(か-補冷凍)	10		食塩			かたくり粉	10		豚ひき肉	20		酒	1	
	にんじん	25		酒	2		なたね油	4		れんこん	20		玉葱	30	
	青ピーマン	20		こいくちしょうゆ	6		ごま(いり)	1		にんじん	10		にんじん	10	
	大豆(ゆで)	15		本みりん	6		コチジャン	2		玉葱	35		だいこんおろし	30	
	コンソメ			上白糖	6		トマトケチャップ	8		青ピーマン	10		本みりん	5	
	カレールウ	11		かたくり粉	1		上白糖	2		にんにく			こいくちしょうゆ	7	
	トマトケチャップ	4		紅白なます	だいこん		45	本みりん		3	マッシュルーム		5	ゆず(果汁)	2
濃厚ソース	4		京人参	15	こいくちしょうゆ	1	グリーンピース	5	小松菜とえのきの和え物	こまつな	30				
にんにく			食塩		水	5	綿実油			えのきたけ	15				
カレー粉			米酢	2	葉ねぎ	3	トマトピューレ	15		もやし	25				
水	42		上白糖	2	もやしナムル	もやし	50	トマトケチャップ	19		こいくちしょうゆ	3			
じゃが芋のサラダ	ロースハム	10		うすくちしょうゆ	2	にんじん	10	ウスターソース	6		本みりん	1			
	じゃがいも	40		ごま(すり)	1	きゅうり	15	ハヤシフレーク	2		しろさけ	20			
	にんじん	10		ゆず(果汁)	2	食塩、中華だし		酒	2		つきこんにやく	15			
	きゅうり	10		鶏若鶏肉胸(皮なし)	10	うすくちしょうゆ	2	水	50		油揚げ	5			
エッグケア	10	そう煮	白玉だんご	21	ごま油	1	大根のスープ	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	15		だいこん	40			
みかん	温州蜜柑	1個		さといも	20	ごま(いり)			だいこん	40		ごぼう	20		
				だいこん	25	ごま(すり)			にんじん	15		にんじん	10		
				京人参	15	にんにく			エリンギ	10		葉ねぎ	3		
				根みつば	2	わかめスープ	絹ごし豆腐	20		セロリー	3		酒かす	12	
				白みそ	12		はくさい	20		綿実油			うすくちしょうゆ	2	
				赤みそ	6		えのきたけ	10		パセリ			白みそ	4	
				りしりこんぶ			玉葱	25		がらスープ	3		赤みそ	1	
				削り節	3		カットわかめ			コンソメ	2		りしりこんぶ		
				水	140		しょうが、ごま油			食塩			削り節	3	
							うすくちしょうゆ	2		本みりん	2		水	140	
						食塩			うすくちしょうゆ	1					
						中華だし	2		水	160					
						鳥がらだし	3	野菜ゼリー	野菜ゼリー	70					
						水	160								
エネルギー	883 kcal		エネルギー	877 kcal		エネルギー	803 kcal		エネルギー	762 kcal		エネルギー	811 kcal		
たんぱく質	30 g		たんぱく質	41 g		たんぱく質	32 g		たんぱく質	29 g		たんぱく質	41 g		
脂質	33 g		脂質	25 g		脂質	29 g		脂質	16 g		脂質	25 g		

1月17日(火)			1月18日(水)			1月19日(木)			1月20日(金)			1月23日(月)		
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	ピビンバ	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100	アップルパン	アップルパン	1個	ごはん	金賞健康米	100
鯖の西京焼き	さわら	80		牛ひき肉	40	冬野菜と豚肉の炒め煮	豚モモ(脂身付き)	45	牛肉のデミグラスソース煮	和牛モモ(脂身付き)	70	回鍋肉	豚モモ(脂身付き)	60
	白みそ	7		豚ひき肉	30		絹厚揚げ	40		白ワイン	1		キャベツ	40
	うすくちしょうゆ	2		にんにく			かぶ	35		玉葱	60		玉葱	40
	清酒(純米酒)	1		ごま油			はくさい	30		エリンギ	15		青ピーマン	15
	本みりん	2		上白糖	4		白ねぎ	15		にんにく			にんじん	20
	上白糖	2		酒	2		にんじん	15		綿実油			しょうが、にんにく	
	かたくり粉			こいくちしょうゆ	6		こまつな	15		食塩			ごま油	2
キャベツの辛し和え	油揚げ	5		コチジャン			干し椎茸	1	ジュリエヌスープ	こしょう混合		きくらげの中華サラダ	きくらげ	1
	キャベツ	45		ごま(すり)	1		しょうが			りんごピューレ	10		ローズハム	10
	にんじん	15		ほうれんそう	30		こいくちしょうゆ	4		デミグラスソース	12		もやし	35
	こいくちしょうゆ	3		もやし	30		うすくちしょうゆ	4		ウスターソース	5		きゅうり	25
	からし(練り)			にんじん	15		上白糖	2		トマトケチャップ	3		ごま(すり)	
	本みりん	1		食塩			本みりん	2		水	8		ごま(いり)	
	上白糖	1		こいくちしょうゆ	4		酒	2		ショルダーベーコン	10		中華だし	
沢煮椀	豚モモ(脂身付き)	15	チンゲン菜のスープ	上白糖	2	切干し大根のごま酢和え	ごま油	1	みかん缶	にんじん	15	大根の中華スープ	絹ごし豆腐	20
	だいこん	45		ごま油			削り節	1		玉葱	40		だいこん	35
	にんじん	15		ごま(いり)	1		水	30		だいこん	40		えのきたけ	15
	干し椎茸			絹ごし豆腐	20		かたくり粉	1		パセリ			にら	10
	ごぼう	20		チンゲン菜	25		切干しだいこん	5		コンソメ	2		がらスープ	4
	根みつば	2	えのきたけ	15	きゅうり	30	がらスープ	3	中華だし	1				
	うすくちしょうゆ	5	玉葱	20	にんじん	10	ごま(すり)		白こしょう					
	食塩		がらスープ	3	ごま(いり)	1	食塩		食塩					
	りしりこんぶ(素干し)		中華だし	2	上白糖	2	水	160	米酢	1				
	削り節	3	食塩		米酢	2	みかん缶	48	ごま油	1				
水	150	うすくちしょうゆ	1	うすくちしょうゆ	3			うすくちしょうゆ	2					
		水	160	ひじき入り鶏そぼろ		干ひじき	3	上白糖	1					
		いちごヨーグルト	80	鶏若鶏肉ひき肉	20	しそ葉		食塩、ごま油						
				しそ葉		ごま(いり)	1	うすくちしょうゆ	2					
				ごま(いり)	1	上白糖	2	水	160					
				上白糖	2	うすくちしょうゆ	3							
				本みりん	3	酒、油								
				酒、油										
エネルギー	733 kcal	エネルギー	801 kcal	エネルギー	768 kcal	エネルギー	784 kcal	エネルギー	715 kcal					
たんぱく質	38 g	たんぱく質	33 g	たんぱく質	34 g	たんぱく質	35 g	たんぱく質	33 g					
脂質	20 g	脂質	26 g	脂質	23 g	脂質	29 g	脂質	21 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5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24日(火)			1月25日(水)			1月26日(木)			1月27日(金)		
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	おさつパン	おさつパン	1個	ごはん	金賞健康米	100	中華風炊き込みごはん	金賞健康米	80
鶏肉の治部煮	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	45	じゃがいものミートグラタン	牛ひき肉	20	豚肉の焼肉風炒め	豚モモ(脂身付き)	85		豚モモ(脂身付き)	25
	酒	1		豚ひき肉	20		食塩			たけのこ	15
	こいくちしょうゆ	2		じゃがいも	80		白こしょう			にんじん	15
	かたくり粉	1		玉葱	30		玉葱	35		干し椎茸	1
	板こんにゃく	15		ブロッコリー	20		青ピーマン	10		むきえだまめ	5
	はくさい	40		にんにく			エリンギ	15		うすくちしょうゆ	7
	玉葱	30		綿実油			にんじん	15		本みりん	2
	かぶ	30		食塩			にんにく			酒	3
	にんじん	15		白こしょう			しょうが			オイスターソース	2
	干し椎茸			トマトケチャップ	17		綿実油			しょうが	1
	さんどまめ	15		トマトピューレ	16		こいくちしょうゆ	8		上白糖	2
	すき麩	2		ウスターソース	3		上白糖	4		食塩	
	上白糖	2		薄力粉	4		トウバンジャン			白こしょう	
	本みりん、食塩			チーズ	15		ごま(いり)	1		がらスープ	3
	こいくちしょうゆ	3		パン粉	3	天王寺蕪の梅肉和え	天王寺蕪	45		ごま油	1
	うすくちしょうゆ	3		水	5		にんじん	20	赤魚の甘酢あんかけ	赤魚	80
	りしりこんぶ		キャベツのスープ	豚モモ(脂身付き)	10		かつおぶし			酒	1
	削り節	1		玉葱	35		梅肉	1		食塩	
	水	50		キャベツ	35		上白糖	1		かたくり粉	5
	かたくり粉			ぶなしめじ	10		米酢			なたね油	5
ちくわの磯辺あげ	ちくわ	40		セロリー	3	大阪しろなのみそ汁	うすくちしょうゆ	3		玉葱	20
	薄力粉	8		パセリ	1		油揚げ	10		ぶなしめじ	7
	かたくり粉	2		綿実油			玉葱	40		えのきたけ	7
	水	13		コンソメ	2		おおさかしろな	20		にんじん	7
	あおのり、食塩			食塩			えのきたけ	10		葉ねぎ	5
	なたね油	3		白こしょう			赤みそ	10		しょうが	1
ツナ大豆そぼろ	まぐろ缶詰	15		うすくちしょうゆ	1		白みそ	4		上白糖	3
	大豆(ゆで)	20		本みりん	1		りしりこんぶ			うすくちしょうゆ	3
	しょうが、油			水	150		削り節	3		米酢	3
	酒、上白糖		りんご(缶詰)	りんご(缶詰)	44		水	160		酒	1
	うすくちしょうゆ	1								水	20
	こいくちしょうゆ	1								かたくり粉	1
	水	1									
エネルギー	771 kcal		エネルギー	825 kcal		エネルギー	785 kcal		エネルギー	747 kcal	
たんぱく質	36 g		たんぱく質	34 g		たんぱく質	40 g		たんぱく質	40 g	
脂質	21 g		脂質	27 g		脂質	22 g		脂質	23 g	

1月30日(月)			1月31日(火)		
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
ミニわかめごはん	金賞健康米	50	ごはん	金賞健康米	100
	炊き込みわかめ	1	鯖の味噌煮	まさば	80
皿うどん	揚げ麺	50		しょうが	1
	豚モモ(脂身付き)	40		赤だし味噌	7
	にんじん	15		上白糖	4
	玉葱	30		本みりん	1
	はくさい	40		りしりこんぶ	
	干し椎茸			水	30
	たけのこ	15	ほうれん草のお	ほうれんそう	30
	チンゲン菜	10	かか和え	にんじん	10
	もやし	35		もやし	30
	しょうが			こいくちしょうゆ	3
	食塩、油			上白糖	1
	こしょう混合			かつお節	1
	中華だし	2	吉野汁	油揚げ	10
	こいくちしょうゆ	5		だいこん	35
	ごま油			さといも	25
	かたくり粉	2		干し椎茸	
	水	20		にんじん	10
豆腐のスープ	絹ごし豆腐	25		葉ねぎ	3
	白ねぎ	20		食塩	
	キャベツ	20		うすくちしょうゆ	5
	玉葱	20		りしりこんぶ	
	葉ねぎ	3		削り節	3
	しょうが			水	160
	うすくちしょうゆ	3		かたくり粉	2
	食塩、白こしょう				
	中華だし	2			
	がらスープ	3			
	上白糖				
	ごま油				
	水	160			
みかん	温州蜜柑	1個			
エネルギー	771 kcal		エネルギー	769 kcal	
たんぱく質	27 g		たんぱく質	38 g	
脂質	28 g		脂質	26 g	

1月13日(金) 根菜入りミートソースパスタ

12月の献立「根菜入りデミグラスハンバーグ」に続き、
13日の献立「根菜入りミートソースパスタ」も、高等部1年生が考えました！

給食では、根菜を使った料理（筑前煮など）が残食となる傾向があります。
残食が増えると、どのような問題が起こるのか、どのようにしたら食べられるのかを
考えました。

そして、「残食を減らそう！」をテーマに、残食となりやすい根菜を使った献立を、
こどもたちそれぞれが考えました。

1月は、根菜入りミートソースパスタです。
ミートソースに、みじん切りにした蓮根、人参が入っています。



☆考えた生徒より、メッセージ☆

「根菜は、あまり人気がない野菜ですが、
根菜たっぷりミートソースパスタは、
小さく刻んで入れ、食べやすくしています。
みんな残さず食べてください！」



加工食品の原材料について

1月30日(月) 揚げ麺(皿うどん)

<原材料>

小麦粉、植物油脂(なたね)、植物油脂(パーム)、食塩、水

<表示対象アレルゲン>

小麦

※使用量は小数点以下を切り捨てて表示しています。