



令和4年12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。

12月1日(木)			12月2日(金)			12月3日(土)			12月6日(火)			12月7日(水)			12月8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)	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	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	冬野菜のカレーライス	金賞健康米	100	豚丼	金賞健康米	100	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				
ブルコギ	和牛モモ(脂身付き)	70	冬野菜のカレーライス	豚モモ(脂身付き)	40	豚丼	豚モモ(脂身付き)	60	ごはん	豚肉と干しずいきの味噌煮	60	おさつパン	チキンのトマト煮	50	ごはん	まさば	80				
	玉葱	45		だいこん	30		酒	2		酒	1		つきこんにゃく	15		鶏若鶏肉モモ(皮付き)	50	玉葱	50	白ねぎ	15
	にんじん	10		玉葱	40		玉葱	60		干し椎茸	1		干し椎茸	15		にんじん	20	じゃがいも	40	しょうが	4
	エリンギ	10		にんじん	10		にんじん	20		干し椎茸	4		干し椎茸	4		じゃがいも	40	ブロッコリー	30	こいくちしょうゆ	6
	にら	5		れんこん	10		葉ねぎ	5		干し椎茸	7		干すいき(乾)	4		ブロッコリー	30	にんにく	4	酒	6
	しょうが、にんにく	1		さつまいも	30		干し椎茸	30		油揚げ	7		油揚げ	7		にんにく	4	オリーブ油	4	本みりん	4
	上白糖	3		しょうが	30		糸こんにゃく	30		にんじん	15		にんじん	15		オリーブ油	4	トマト缶詰	40	上白糖	4
	こいくちしょうゆ	6		にんにく	30		綿実油	30		葉ねぎ	5		葉ねぎ	5		トマト缶詰	40	トマトケチャップ	6	りしりこんぶ	25
	コチジャン	1		綿実油	19		上白糖	4		綿実油	6		綿実油	6		上白糖	6	上白糖	6	水	25
	ごま油	1		カレールー	19		本みりん	2		本みりん	3		上白糖	3		食塩、白こしょう	1	上白糖	1	菊菜と白菜の和え物	20
	ごま(いり・すり)	1	ウスターソース	19	食塩	2	食塩	3	本みりん	3	ローレル	1	食塩、白こしょう	1	はくさい	50					
ほうれん草のナムル	ほうれんそう	25	こいくちしょうゆ	19	うすくちしょうゆ	3	こいくちしょうゆ	2	こいくちしょうゆ	2	コンソメ	1	ウスターソース	1	にんじん	10					
	もやし	35	トマトケチャップ	19	こいくちしょうゆ	6	赤みそ	8	赤みそ	8	ウスターソース	1	鳥がらだし	3	上白糖	2					
	にんじん	15	がらスープ	5	りしりこんぶ	6	りしりこんぶ	3	りしりこんぶ	3	鳥がらだし	3	五目汁	3	こいくちしょうゆ	3					
	ごま油	15	水	100	削り節	2	削り節	2	削り節	2	水	3	油揚げ	10	だいこん	30					
	中華だし	15	カリフラワーのピクルス	30	水	20	水	20	水	30	水	16	だいこん	30	にんじん	10					
	食塩	15	キャベツ	25	白菜のみそ汁	30	けんちん汁	20	木綿豆腐	20	ツナサラダ	10	まぐろ缶詰	10	にんじん	10					
	こいくちしょうゆ	2	赤ピーマン	8	だいこん	30	油揚げ	10	油揚げ	10	キャベツ	45	キャベツ	45	玉葱	30					
	にんにく	2	食塩	8	絹ごし豆腐	20	だいこん	20	だいこん	20	赤ピーマン	10	赤ピーマン	10	干し椎茸	3					
わかめスープ	カットわかめ	20	白こしょう	2	カットわかめ	20	にんじん	10	にんじん	10	とうもろこし	5	とうもろこし	5	根みつば	3					
	絹ごし豆腐	20	上白糖	2	赤みそ	20	さといも	20	さといも	20	上白糖	2	上白糖	2	食塩	5					
	白ねぎ	20	米酢	3	白みそ	4	干し椎茸	15	干し椎茸	15	白ワインビネガー	3	白ワインビネガー	3	うすくちしょうゆ	5					
	干し椎茸	8	うすくちしょうゆ	2	りしりこんぶ	4	ごぼう	15	ごぼう	15	うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	2	りしりこんぶ	3					
	たけのこ	8	オリーブ油	1	削り節	3	葉ねぎ	2	葉ねぎ	2	綿実油、食塩	3	綿実油、食塩	3	削り節	3					
	はくさい	32	ぶどうゼリー	70	水	160	ごま油	2	ごま油	2	ABCマカロニスープ	6	アルファベットマカロニ	6	水	160					
	しょうが	3			ソフト黒豆	8	食塩	150	食塩	150	ショルダーベーコン	8	ショルダーベーコン	8							
	うすくちしょうゆ	3					うすくちしょうゆ	5	うすくちしょうゆ	5	にんじん	10	にんじん	10							
	食塩、白こしょう	2					りしりこんぶ	3	りしりこんぶ	3	玉葱	20	玉葱	20							
	中華だし	2					削り節	3	削り節	3	かぶ	30	かぶ	30							
	がらスープ	3					水	150	水	150	コンソメ	2	コンソメ	2							
	上白糖	3					みかん	100	みかん	100	食塩、白こしょう	2	食塩、白こしょう	2							
	ごま油	160									油	170	油	170							
	水	160									水	170	水	170							
エネルギー	745 kcal		エネルギー	805 kcal		エネルギー	724 kcal		エネルギー	801 kcal		エネルギー	789 kcal		エネルギー	777 kcal					
たんぱく質	32 g		たんぱく質	26 g		たんぱく質	35 g		たんぱく質	36 g		たんぱく質	32 g		たんぱく質	37 g					
脂質	25 g		脂質	21 g		脂質	17 g		脂質	23 g		脂質	18 g		脂質	25 g					

12月9日(金)			12月12日(月)			12月13日(火)			12月14日(水)			12月15日(木)			12月16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)	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	牛乳	牛乳	206
ごはん	金賞健康米	100	バーガーパン	バーガーパン(切り目)	1個	ごはん	金賞健康米	100	ゆかりご飯(半量)	金賞健康米	50	ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100
とろすき煮	鶏成鶏肉モモ(皮付き)	60	カツサンド	豚肩ロース(脂身付)	50	鮭のちゃんちゃん焼き	銀鮭	70	ゆかり	ゆかり		鶏肉の梅風味焼き	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90	チンジャオロース	和牛バラ(脂身付き)	30
	すき麩	5		食塩			食塩		カレーうどん	うどん(ゆで)	150		青ピーマン	15		和牛モモ(脂身付き)	35
	焼き豆腐	30		白こしょう			こしょう混合			豚モモ(脂身付き)	50		玉葱	15		こいくちしょうゆ	3
	糸こんにゃく	20		薄力粉	5		酒			油揚げ	15		上白糖	1		酒	1
	はくさい	35		水	6		玉葱	15		玉葱	50		酒	1		しょうが	
	玉葱	40		パン粉	6		キャベツ	20		にんじん	20		こいくちしょうゆ	4		青ピーマン	25
	えのきたけ	10		なたね油	6		にんじん	10		ぶなしめじ	10		梅肉	4		にんじん	20
	にんじん	15		中濃ソース	8		しょうが			白ねぎ	10	切干し大根の炒め煮	油揚げ	5		玉葱	40
	綿実油		キャベツのソテー	キャベツ	60		にんにく			綿実油			切干しだいこん	10		たけのこ	30
	酒			青ピーマン	10		赤みそ	6		食塩			にんじん	8		かたくり粉	1
	上白糖	4		赤ピーマン	10		こいくちしょうゆ	2		カレールウ	12		むきえだまめ	5		酒	2
	本みりん	2		コンソメ			本みりん	2		こいくちしょうゆ	3		綿実油			こいくちしょうゆ	3
	こいくちしょうゆ	9		食塩			上白糖	2		りしりこんぶ			上白糖	1		うすくちしょうゆ	1
ツナっ葉いため ふりかけ	まぐろ缶詰	18		白こしょう		三度豆のおかか 和え	さんどまめ	35		削り節	2		本みりん			上白糖	2
	だいこん葉	1		綿実油			もやし	13		水	150		うすくちしょうゆ	2		中華だし	3
	ごま(いり)	1	かぶの豆乳シチュー	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20		ちくわ	7	小松菜のごま和え	こまつな	30		こいくちしょうゆ	2		オイスターソース	2
	綿実油			食塩			こいくちしょうゆ	2		もやし	30		削り節・昆布だし	30		こしょう混合、ごま油	
	酒			白ワイン	1		本みりん	1		にんじん	15	大阪しろなのみそ汁	油揚げ	10	きゅうりの辛み づけ	きゅうり	35
	うすくちしょうゆ			にんにく			かつお節	1		上白糖	1		玉葱	40		もやし	35
	こいくちしょうゆ			かぶ	30	みぞれ汁	だいこんおろし	70		うすくちしょうゆ	3		おおさかしろな	20		上白糖	2
	水	1		にんじん	15		にんじん	10		ごま(いり)			にんじん	10		うすくちしょうゆ	3
蓮根の天ぷら	れんこん	45		とうもろこし	8		絹ごし豆腐	30		ごま(すり)			赤みそ	10		ラー油	0
	上新粉	4		玉葱	50		ぶなしめじ	15	ソフトクリーム ヨーグルト	ソフトクリーム ヨーグルト	80		白みそ	4	青梗菜のスープ	絹ごし豆腐	20
	薄力粉	2		ほうれんそう	10		根みつば	2					りしりこんぶ			チンゲン菜	20
	なたね油	3		オリーブ油			しょうが						削り節	3		玉葱	30
	食塩			アレルギーフリーシチューフレーク	9		うすくちしょうゆ	5					水	160		にんじん	10
				コンソメ			本みりん	3								干し椎茸	
				食塩			食塩									葉ねぎ	3
				白みそ	1		りしりこんぶ									うすくちしょうゆ	3
				白こしょう			削り節	3								食塩、白こしょう	
				調製豆乳	70		かたくり粉	2								中華だし	2
				水	50		水	130								鳥がらだし	3
																水	160
エネルギー	842 kcal		エネルギー	850 kcal		エネルギー	725 kcal		エネルギー	794 kcal		エネルギー	823 kcal		エネルギー	801 kcal	
たんぱく質	33 g		たんぱく質	35 g		たんぱく質	36 g		たんぱく質	34 g		たんぱく質	38 g		たんぱく質	28 g	
脂質	30 g		脂質	36 g		脂質	19 g		脂質	27 g		脂質	28 g		脂質	31 g	

※使用量は、小数点以下を切り捨てて表示しています。



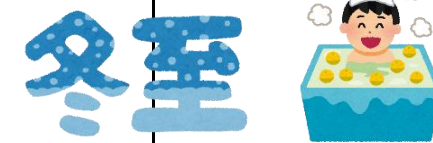
令和4年12月 学校給食献立表



大阪府立住之江支援学校

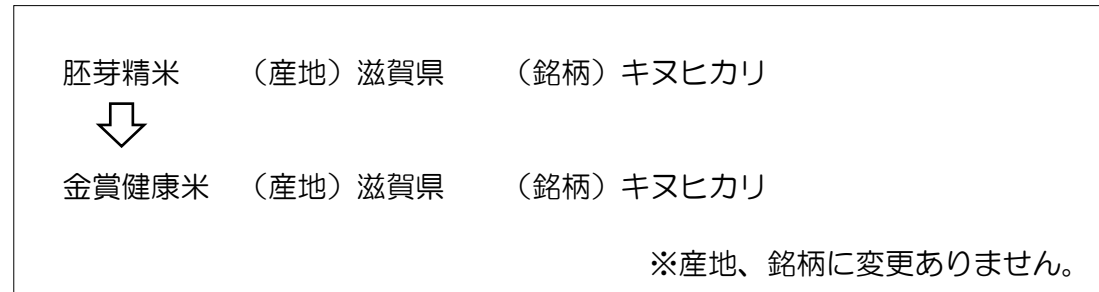
仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部1～3年は約0.65割、小学部4～6年は約0.8割です。

12月19日(月)			12月20日(火)			12月21日(水)			12月22日(木)			12月23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)	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	
ミルク(コー)	ミルク(コーヒー)	13	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	ピラフ	金賞健康米	80	
黒糖パン	黒糖パン	1個	根菜入りデミグラスハンバーグ	牛ひき肉	50	豚肉のスタミナ炒め	豚モモ(脂身付き)	85	鯖の柚子みぞれかけ	さわら	80	オリーブ油	オリーブ油	1	
鶏肉の香草パン粉焼き	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 高等部1年生 考案!! </div>	豚ひき肉	30	玉葱	玉葱	45	にんじん	しょうが		コンソメ	コンソメ	2	
	白ワイン	1		れんこん	れんこん	20	にんにく	にんにく	15	しょうが	しょうが		がらスープ	がらスープ	6
	食塩			にんにく	にんにく	10	綿実油	綿実油		ゆず(果汁)	ゆず(果汁)	2	ウィンナー	ウィンナー	20
	白こしょう			食塩、白こしょう	食塩、白こしょう		酒	酒	2	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	4	玉葱	玉葱	20
	ウスターソース	4		ナツメグ	ナツメグ		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	5	本みりん	本みりん	4	赤ピーマン	赤ピーマン	10
	粒入りマスタード	3		絹ごし豆腐	絹ごし豆腐	15	上白糖	上白糖	2	上白糖	上白糖		青ピーマン	青ピーマン	10
	パン粉	8		パン粉	パン粉	4	本みりん	本みりん	2	ゆず(果皮)	ゆず(果皮)		とうもろこし	とうもろこし	5
	パセリ			調製豆乳	調製豆乳	5	米酢	米酢	2	削り節・昆布だし	削り節・昆布だし	5	マッシュルーム	マッシュルーム	5
	バジル			玉葱	玉葱	26	かたくり粉	かたくり粉	1	れんこんのきんぴら	れんこん	35	綿実油	綿実油	1
	オリーブ油			マッシュルーム	マッシュルーム	9	キャベツの昆布あえ	キャベツ	55	にんじん	にんじん	10	クリスマスケーキ(アレルギー対応)	クリスマスケーキ(アレルギー対応)	1
ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー	40	綿実油	綿実油		にんじん	にんじん	15	つきこんにゃく	つきこんにゃく	8	サンタさんのいちごのケーキ	サンタさんのいちごのケーキ	1個	
	にんじん	10	デミグラスソース	デミグラスソース	8	食塩	食塩		ちくわ	ちくわ	10	クリスマスミチキン	クリスマスミチキン	1	
	まぐろ缶詰	10	濃厚ソース	濃厚ソース	4	塩昆布	塩昆布	1	綿実油	綿実油		クリスピーチキン	クリスピーチキン	80	
	上白糖	2	ウスターソース	ウスターソース	4	大根のみそ汁	油揚げ	5	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	4	なたね油	なたね油	4	
	食塩		トマトケチャップ	トマトケチャップ	2	玉葱	玉葱	25	上白糖	上白糖	1	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> 卵・乳・小麦 アレルギー対応 </div>			
	白ワインビネガー	3	トマトピューレ	トマトピューレ	3	だいこん	だいこん	40	本みりん	本みりん	1				
	うすくちしょうゆ	1	コンソメ、上白糖	コンソメ、上白糖		えのきたけ	えのきたけ	10	ごま(いり)	ごま(いり)					
	オリーブ油		かたくり粉	かたくり粉	1	葉ねぎ	葉ねぎ	3	油揚げ	油揚げ	5				
白菜のスープ	ショルダーベーコン	10	水	水	25	赤みそ	赤みそ	10	西洋かぼちゃ	西洋かぼちゃ	30				
	にんじん	10	ごぼうのコンソメスープ	ショルダーベーコン	10	白みそ	白みそ	4	だいこん	だいこん	25				
	玉葱	30	にんじん	にんじん	15	りしりこんぶ	りしりこんぶ		玉葱	玉葱	20				
	はくさい	40	ごぼう	ごぼう	25	削り節	削り節	3	葉ねぎ	葉ねぎ	3				
	パセリ		だいこん	だいこん	30	水	水	160	赤みそ	赤みそ	10				
	がらスープ	3	パセリ	パセリ					白みそ	白みそ	4				
	うすくちしょうゆ	2	コンソメ	コンソメ	2				りしりこんぶ	りしりこんぶ					
	コンソメ	1	がらスープ	がらスープ	3				削り節	削り節	3				
	食塩		白こしょう	白こしょう					水	水	160				
	白こしょう		食塩	食塩											
	水	160	水	水	160										
			野菜ゼリー	野菜ゼリー	70										
エネルギー	823 kcal		エネルギー	831 kcal		エネルギー	752 kcal		エネルギー	764 kcal		エネルギー	822 kcal		
たんぱく質	40 g		たんぱく質	33 g		たんぱく質	37 g		たんぱく質	37 g		たんぱく質	38 g		
脂質	31 g		脂質	27 g		脂質	20 g		脂質	19 g		脂質	30 g		



精米についてのお知らせ

本校では胚芽精米を使用しておりましたが、精米業者の精米機器の老朽化により、令和4年度産から供給が停止となりました。
そのため、令和4年12月より「金賞健康米」を使用します。



金賞健康米は、大学機関と共同開発された精米方法を用いたお米で普通精白米と比べ、ビタミンE、ビタミンB1、食物繊維などの栄養価が高いお米です。

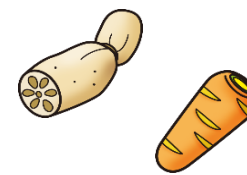
なお、在庫の関係上、12月はじめは以前の胚芽精米が混合する可能性があります。
ご理解の程、よろしくお願いいたします。

12月20日(火) 根菜入りデミグラスハンバーグ

高等部1年生の「家庭」の授業で、こどもたちが考えました！
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。
その中から、2つの献立が12月、1月の給食に登場します！

12月は、根菜入りデミグラスハンバーグです。
ハンバーグに、みじん切りにした蓮根、人参が入っています。
ハンバーグにした理由は、
「小さく切った根菜を入れることで、柔らかく食べやすいから！」
とのこと☆

1月もどんな献立が登場するのでしょうか。お楽しみに☆



加工食品の原材料について

12月23日(金)

クリスピーチキン

<原材料>

鶏肉（皮無胸肉）、コーン粉末、植物性たんぱく質、小麦粉、食塩、砂糖、ガーリックパウダー、胡椒、酵母エキス、粉末醤油、果実調味料（ぶどう）
【バター液】小麦粉、米粉、水

<表示対象アレルゲン> 鶏肉、大豆、小麦

サンタさんいちごのケーキ（通常食）

<原材料>

乳又は乳製品を主原料とする食品、液全卵、砂糖、小麦粉、いちごピューレ、水あめ、砂糖・ぶどう糖液糖、粉末油脂、粉砂糖、いちご濃縮果汁、水、乳化剤、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類）、膨脹剤、カゼイン、炭酸Ca、安定剤（増粘多糖類）、酸味料、ピロリン酸第二鉄、ビタミンC、ホエイソルト、pH調整剤、紅麴色素、香料

<表示対象アレルゲン> 卵、乳、小麦、大豆

クリスマス米粉のカップケーキ（食物アレルギー対応）

<原材料>

米粉、豆乳、糖類（砂糖）、糖類（水あめ）、植物油脂、調整豆乳、還元水あめ、ショートニング、いちご、大豆粉、デキストリン、いちご加工品、水、加工デンプン、乳化剤、粗製海水塩化マグネシウム、膨脹剤、増粘剤、香料、酸味料、安定剤、乳酸Ca、ピロリン酸第二鉄、着色料

<表示対象アレルゲン> 大豆

※使用量は、小数点以下を切り捨てて表示しています。