令和６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（火）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ（g）
牛乳	牛乳	206
ごはん	金賞健康米	100
大豆入りキーマカレー	豚ひき肉	25
	牛ひき肉	25
	玉葱	70
	とうもろこし（冷凍）	10
	にんじん	25
	青ピーマン	20
	大豆（ゆで）	15
	コンソメ	
	カレールウ	11
	トマトケチャップ	4
	濃厚ソース	4
	にんにく	
	カレー粉	
	綿実油	
	水	42
じゃが芋のサラダ	ロースハム	10
	じゃがいも	40
	にんじん	10
	きゅうり	10
	エッグケア（小袋）	10

エネルギー	834	kcal
たんぱく質	30	g
脂質	33	g

１月１０日（水）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ（g）
牛乳	牛乳	206
赤飯	金賞健康米	55
	もち米	30
	あずき（ゆで）	30
	黒ごま（乾）	
鰤の照り焼き	ぶり	80
	食塩	
	酒	1
	こいくちしょうゆ	6
	本みりん	6
	上白糖	6
	かたくり粉	1
紅白なます	だいこん	45
	京人参	15
	食塩	
	米酢	2
	上白糖	2
	うすくちしょうゆ	2
	ごま（すり）	1
	ゆず果汁	1
ぞう煮	鶏若鶏肉胸（皮なし）	10
	白玉だんご	21
	さといも	20
	だいこん	25
	京人参	15
	根みつば	2
	白みそ	14
	赤みそ	4
	りしりこんぶ	
	削り節	2
	水	140

エネルギー	870	kcal
たんぱく質	41	g
脂質	25	g

１月１１日（木）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ（g）
牛乳	牛乳	206
レーズンパン	レーズンパン	1個
鶏肉の香草パン粉焼き	鶏若鶏肉モモ（皮付き）	90
	白ワイン	1
	食塩	
	白こしょう	
	ウスターソース	4
	粒入りマスタード	3
	パン粉	8
	パセリ	
	バジル	
	オリーブ油	
ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー（冷凍）	40
	にんじん	10
	まぐろ缶詰	10
	上白糖	2
	食塩	
	白ワインビネガー	3
	うすくちしょうゆ	1
	オリーブ油	
白菜のスープ	ショルダーベーコン	10
	にんじん	10
	玉葱	30
	はくさい	40
	パセリ	
	がらスープ	3
	うすくちしょうゆ	1
	コンソメ	
	食塩	
	白こしょう	
	水	160

エネルギー	801	kcal
たんぱく質	40	g
脂質	32	g

１月１２日（金）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ（g）
牛乳	牛乳	206
ごはん	金賞健康米	100
冬野菜と豚肉の炒め煮	豚モモ（脂身付き）	45
	絹厚揚げ（冷凍）	40
	かぶ	35
	はくさい	30
	白ねぎ	15
	にんじん	15
	こまつな	15
	干し椎茸	1
	しょうが	
	こいくちしょうゆ	4
	うすくちしょうゆ	4
	上白糖	2
	本みりん	2
	酒	2
	ごま油	1
	削り節	1
	水	20
	かたくり粉	1
切干し大根のごま酢和え	切干しだいこん	5
	きゅうり	30
	にんじん	10
	ごま（いり・すり）	
	上白糖	2
	米酢	2
	うすくちしょうゆ	2
ひじき入り鶏そぼろ	干ひじき	3
	鶏若鶏肉ひき肉	20
	しそ葉	
	ごま（いり）	1
	上白糖	2
	うすくちしょうゆ	3
	本みりん	2
	酒	1

エネルギー	767	kcal
たんぱく質	34	g
脂質	23	g

１月１５日（月）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ（g）
牛乳	牛乳	206
ミニわかめごはん	金賞健康米	50
	炊き込みわかめ	1
皿うどん	揚げ麺	50
	豚モモ（脂身付き）	40
	にんじん	15
	玉葱	30
	はくさい	35
	干し椎茸	
	たけのこ（水煮缶詰	15
	チンゲン菜	10
	もやし	20
	しょうが	
	綿実油	
	食塩	
	白こしょう	
	中華だし	2
	こいくちしょうゆ	5
	ごま油	
	かたくり粉	1
	水	20
豆腐のスープ	絹ごし豆腐	25
	白ねぎ	20
	キャベツ	15
	玉葱	20
	葉ねぎ	3
	しょうが	
	うすくちしょうゆ	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

エネルギー	718	kcal
たんぱく質	27	g
脂質	29	g

１月１６日（火）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ（g）
牛乳	牛乳	206
ごはん	金賞健康米	100
ヤンニョムチキン	鶏若鶏肉モモ（皮付き）	90
	食塩	
	白こしょう	
	にんにく	
	かたくり粉	10
	なたね油	4
	ごま（いり）	1
	コチジャン	1
	トマトケチャップ	8
	上白糖	2
	本みりん	3
	こいくちしょうゆ	1
	水	5
	葉ねぎ	3
もやしナムル	もやし	50
	にんじん	10
	きゅうり	15
	食塩	
	うすくちしょうゆ	2
	中華だし	
	ごま油	1
	ごま（いり・すり）	
	にんにく	
わかめスープ	絹ごし豆腐	20
	はくさい	20
	えのきたけ	10
	玉葱	25
	カットわかめ	
	しょうが	
	うすくちしょうゆ	1
	食塩	
	中華だし	2
	鳥がらだし	3

エネルギー	803	kcal
たんぱく質	32	g
脂質	29	g

１月１７日（水）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ（g）
牛乳	牛乳	206
ごはん	金賞健康米	100
鰆の西京焼き	さわら	80
	白みそ	7
	うすくちしょうゆ	1
	酒	1
	本みりん	1
	上白糖	1
	かたくり粉	
キャベツの辛し和え	油揚げ	5
	キャベツ	45
	にんじん	15
	こいくちしょうゆ	3
	からし	
	本みりん	1
	上白糖	1
沢煮椀	豚モモ（脂身付き）	15
	だいこん	45
	にんじん	15
	干し椎茸	
	ごぼう	20
	根みつば	2
	うすくちしょうゆ	4
	食塩	
	りしりこんぶ	
	削り節	3
	水	150

エネルギー	733	kcal
たんぱく質	38	g
脂質	20	g

１月１８日（木）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ（g）
牛乳	牛乳	206
黒糖パン	黒糖パン	1個
牛肉のデミグラスソース煮	和牛モモ（脂身付き）	70
	赤ワイン	1
	玉葱	60
	エリンギ	15
	にんにく	
	綿実油	
	食塩	
	白こしょう	
	りんごピューレ	10
	デミグラスソース	12
	ウスターソース	4
	トマトケチャップ	3
	水	4
ジュリエンヌスープ	ショルダーベーコン	10
	にんじん	15
	玉葱	40
	だいこん	40
	パセリ	
	コンソメ	1
	がらスープ	3
	白こしょう	
	食塩	
	水	160
みかん	みかん	1個

エネルギー	768	kcal
たんぱく質	35	g
脂質	29	g

１月１９日（金）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ（g）
牛乳	牛乳	206
ごはん	金賞健康米	100
豚肉の焼き肉風炒め	豚モモ（脂身付き）	85
	食塩	
	白こしょう	
	玉葱	35
	青ピーマン	10
	エリンギ	15
	にんじん	15
	にんにく	
	しょうが	
	綿実油	
	こいくちしょうゆ	8
	上白糖	4
	豆板醤	
	ごま（いり）	1
おおさかしろなの梅肉和え	おおさかしろな	30
	にんじん	20
	かつおぶし	
	梅肉	1
	上白糖	1
	米酢	
	うすくちしょうゆ	3
天王寺かぶのすまし汁	天王寺蕪	30
	えのきたけ	10
	キャベツ	20
	玉葱	40
	根みつば	3
	食塩	
	うすくちしょうゆ	5
	りしりこんぶ	
	削り節	3
	水	160

エネルギー	727	kcal
たんぱく質	37	g
脂質	19	g

１月２２日（月）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ（g）
牛乳	牛乳	206
ビビンバ	金賞健康米	100
	牛ひき肉	40
	豚ひき肉	30
	にんにく	
	ごま油	
	上白糖	4
	酒	1
	こいくちしょうゆ	6
	コチジャン	
	ごま（すり）	1
	ほうれんそう（冷凍）	30
	もやし	30
	にんじん	15
	食塩	
	こいくちしょうゆ	4
	上白糖	2
	ごま油	
	ごま（いり）	1
チンゲン菜のスープ	絹ごし豆腐	20
	チンゲン菜	25
	えのきたけ	15
	玉葱	20
	がらスープ	3
	中華だし	2
	食塩	
	うすくちしょうゆ	1
	水	160
いちごヨーグルト	いちごヨーグルト	1個

エネルギー	801	kcal
たんぱく質	33	g
脂質	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６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（火）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ(g)
牛乳	牛乳	206
おさつパン	おさつパン	1個
じゃがいものミートグラタン	牛ひき肉	20
	豚ひき肉	20
	じゃがいも	80
	玉葱	30
	ブロッコリー（冷凍）	20
	にんにく	
	綿実油	
	食塩	
	白こしょう	
	トマトケチャップ	17
	トマトピューレ	16
	ウスターソース	2
	薄力粉	4
	ナチュラルチーズ	15
	パン粉	2
	水	5
キャベツのスープ	豚モモ（脂身付き）	10
	玉葱	35
	キャベツ	35
	ぶなしめじ	10
	セロリー	3
	パセリ	1
	綿実油	
	コンソメ	2
	食塩	
	白こしょう	
	うすくちしょうゆ	1
	水	150
りんご（缶詰）	りんご（缶詰）	44

エネルギー	823	kcal
たんぱく質	34	g
脂質	27	g

１月２４日（水）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ(g)
牛乳	牛乳	206
ごはん	金賞健康米	100
鯖の味噌煮	まさば	80
	しょうが	1
	赤だし味噌	4
	赤みそ	4
	上白糖	4
	本みりん	1
	りしりこんぶ	
	水	30
ほうれん草のおかか和え	ほうれんそう（冷凍）	30
	にんじん	10
	もやし	30
	こいくちしょうゆ	3
	上白糖	1
	かつおぶし	1
吉野汁	油揚げ	10
	だいこん	35
	さといも	25
	干し椎茸	
	にんじん	10
	葉ねぎ	3
	食塩	
	うすくちしょうゆ	5
	りしりこんぶ	
	削り節	3
	水	160
	かたくり粉	1

エネルギー	772	kcal
たんぱく質	39	g
脂質	26	g

１月２５日（木）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ(g)
牛乳	牛乳	206
ごはん	金賞健康米	100
鶏肉の治部煮	鶏若鶏肉モモ（皮なし）	45
	酒	1
	こいくちしょうゆ	2
	かたくり粉	1
	板こんにゃく	15
	はくさい	40
	玉葱	30
	かぶ	30
	にんじん	15
	干し椎茸	
	さんどまめ	15
	すき麩	2
	上白糖	1
	本みりん	
	こいくちしょうゆ	3
	うすくちしょうゆ	3
	食塩	
	りしりこんぶ	
	削り節	1
	水	30
ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	40
	薄力粉	8
	かたくり粉	2
	あおのり	
	食塩	
ツナ大豆そぼろ	まぐろ缶詰	15
	大豆（ゆで）	20
	しょうが	
	綿実油	
	酒	
	上白糖	
	うすくちしょうゆ	1
	こいくちしょうゆ	1

エネルギー	771	kcal
たんぱく質	36	g
脂質	21	g

１月２６日（金）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ(g)
牛乳	牛乳	206
ごはん	金賞健康米	100
回鍋肉	豚モモ（脂身付き）	60
	キャベツ	40
	玉葱	40
	青ピーマン	15
	にんじん	20
	しょうが	
	にんにく	
	ごま油	1
	テンメンジャン	1
	オイスターソース	1
	トウバンジャン	
	赤だし味噌	2
	上白糖	1
	こいくちしょうゆ	1
きくらげの中華サラダ	きくらげ（乾）	1
	ロースハム	10
	もやし	35
	きゅうり	25
	ごま（すり）	
	ごま（いり）	
	中華だし	
	うすくちしょうゆ	2
	上白糖	1
	米酢	1
	ごま油	1
大根の中華スープ	絹ごし豆腐	20
	だいこん	35
	えのきたけ	15
	にら	10
	がらスープ	4
	中華だし	1
	食塩	
	うすくちしょうゆ	1

エネルギー	589	kcal
たんぱく質	26	g
脂質	13	g

１月２９日（月）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ(g)
のむヨーグルト	のむヨーグルト	180
ミニコッペパン	ミニコッペパン	50
ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ	50
	オリーブ油	1
	牛ひき肉	20
	豚ひき肉	20
	玉葱	60
	青ピーマン	15
	にんにく	
	マッシュルーム（水煮缶詰）	5
	グリンピース（冷凍）	5
	綿実油	
	トマトピューレ	15
	トマトケチャップ	18
	ウスターソース	5
	ハヤシフレーク	2
	酒	2
	水	50
レタスのスープ	鶏若鶏肉モモ（皮なし）	15
	レタス	40
	にんじん	15
	とうもろこし（冷凍）	5
	エリンギ	10
	セロリー	3
	綿実油	
	パセリ	
	がらスープ	3
	コンソメ	1
	食塩	
	うすくちしょうゆ	1
	水	160
野菜ゼリー	やさいゼリー	1個

エネルギー	736	kcal
たんぱく質	29	g
脂質	16	g

１月３０日（火）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ(g)
牛乳	牛乳	206
ごはん	金賞健康米	100
鶏肉のおろしじょうゆかけ	鶏若鶏肉モモ（皮つき）	90
	食塩	
	白こしょう	
	酒	1
	玉葱	40
	にんじん	20
	だいこんおろし（冷凍）	30
	本みりん	5
	こいくちしょうゆ	8
	ゆず果汁	1
小松菜とえのきの和え物	こまつな	30
	えのきたけ	15
	もやし	25
	こいくちしょうゆ	3
	本みりん	1
鮭かす汁	しろさけ	20
	つきこんにゃく	15
	油揚げ	5
	だいこん	40
	ごぼう	20
	にんじん	10
	葉ねぎ	3
	酒かす	15
	うすくちしょうゆ	2
	白みそ	5
	赤みそ	3
	りしりこんぶ	
	削り節	2
	水	140

エネルギー	829	kcal
たんぱく質	42	g
脂質	25	g

１月３１日（水）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ(g)
牛乳	牛乳	206
中華風炊き込みご飯	金賞健康米	80
	豚モモ（脂身付き）	25
	たけのこ（水煮缶詰）	15
	にんじん	15
	干し椎茸	1
	むきえだまめ（冷凍）	5
	うすくちしょうゆ	7
	本みりん	2
	酒	3
	オイスターソース	2
	しょうが	1
	上白糖	2
	食塩	
	白こしょう	
	がらスープ	3
	ごま油	1
赤魚の甘酢あんかけ	赤魚	80
	酒	1
	食塩	
	かたくり粉	5
	なたね油	2
	玉葱	20
	ぶなしめじ	7
	えのきたけ	7
	にんじん	7
	葉ねぎ	5
	しょうが	1
	上白糖	3
	うすくちしょうゆ	3
	米酢	3
	酒	1
	水	20
	かたくり粉	1
白菜と春雨のスープ	鶏若鶏肉ひき肉	15
	豆腐（冷凍）	20
	はくさい	40
	緑豆はるさめ	5
	カットわかめ	
	ごま油	
	食塩	
	白こしょう	
	中華だし	1
	うすくちしょうゆ	1
	本みりん	2
	がらスープ	6
	水	150

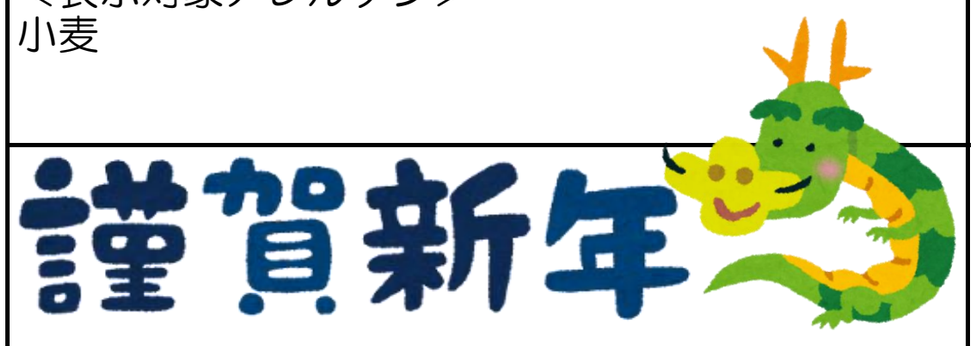
エネルギー	721	kcal
たんぱく質	40	g
脂質	21	g

加工食品の原材料について

１月15日（月）　皿うどん　揚げ麺

＜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



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。
1月10日（水）お正月献立がでます！
それぞれの祝い料理に様々な意味や願いが込められています★

赤飯 …災いから避けれるように

ぶりの照り焼き …出世できますように

紅白なます …一家の平和が続きますように

雑煮 …1年食べ物に困ることなく暮らせますように

※使用量は小数点以下を切り捨てて表示しています。