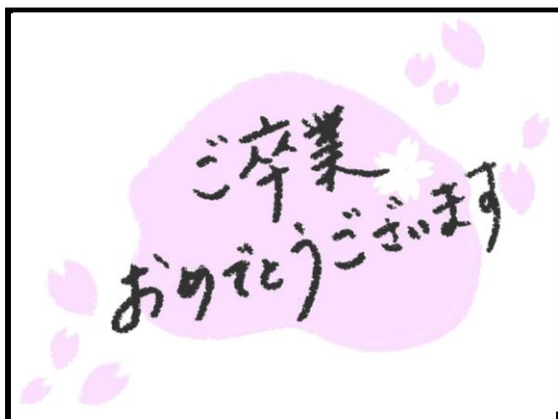
令和6年3月学校給食献立表

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。



卒業・進級をむかえるみなさん、おめでとうございます。

卒業生のみなさんは、給食を通して出会った味を忘れずに、給食で学んだ食べ物や食べ方についての知識や経験をこれからの生活に生かしてもらえると嬉しいです。

１年間ありがとうございました♪

3月1日（金）

献立名	使用材料	グラム（g）
牛乳	牛乳	206
鮭ちらし寿司	金賞健康米	90
	すし酢	22
	ごま（いり）	
	銀鮭	35
	食塩	
	酒	1
	干し椎茸	1
	高野豆腐	5
	さんどまめ	10
	にんじん	15
	酒	
	こいくちしょうゆ	4
	上白糖	4
	食塩	
	りしりこんぶ	
	削り節	
	水	20
	きざみのり	1袋
菜の花のおひたし	なばな	25
	キャベツ	30
	にんじん	10
	こいくちしょうゆ	3
	本みりん	2
ゆばのすまし汁	湯葉	
	絹ごし豆腐	20
	えのきたけ	12
	玉葱	30
	根みつば	4
	食塩	
	うすくちしょうゆ	5
	りしりこんぶ	
	削り節	3
	水	180
ひなまつりゼリー	三色花ゼリー	1個

エネルギー	740	kcal
たんぱく質	30	g
脂質	17	g

3月4日（月）

献立名	使用材料	グラム（g）
牛乳	牛乳	206
黒糖パン	黒糖パン	1個
ポークチャップ	豚肩ロース（脂身付き）	70
	玉葱	60
	マッシュルーム（水煮缶詰）	10
	グリンピース（冷凍）	3
	にんにく	
	トマトケチャップ	10
	トマトピューレ	6
	ウスターソース	1
	コンソメ	
	上白糖	1
	綿実油	
フライドポテト	フライドポテト	60
	なたね油	4
	食塩	
大根スープ	鶏若鶏肉ささ身	10
	だいこん	40
	にんじん	15
	玉葱	20
	パセリ	
	セロリー	3
	綿実油	
	がらスープ	3
	コンソメ	2
	食塩	
	うすくちしょうゆ	1
	水	160

エネルギー	789	kcal
たんぱく質	35	g
脂質	32	g

3月5日（火）

献立名	使用材料	グラム（g）
牛乳	牛乳	206
ごはん	金賞健康米	100
お祝いオムカレー	豚ひき肉	50
	玉葱	70
	むきえだまめ	10
	にんじん	25
	青ピーマン	20
	コンソメ	4
	カレールウ	10
	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	40
うすやきたまご	うすやきたまご	40
ブロッコリーサラダ	ブロッコリー	35
	にんじん	20
	とうもろこし（冷凍）	10
	上白糖	3
	食塩	
	米酢	4
	オリーブ油	
卒業お祝いクレープ	お祝いクレープ	1個

エネルギー	896	kcal
たんぱく質	31	g
脂質	25	g

3月7日（木）

献立名	使用材料	グラム（g）
牛乳	牛乳	206
ごはん	金賞健康米	100
鯖の梅煮	まさば	80
	白ねぎ	15
	しょうが	4
	こいくちしょうゆ	8
	酒	6
	本みりん	4
	上白糖	5
	梅干し	7
	りしりこんぶ	
	水	25
三度豆のおかか和え	さんどまめ	35
	ぶなしめじ	10
	にんじん	10
	こいくちしょうゆ	2
	本みりん	1
	かつお節	1
五目汁	油揚げ	5
	だいこん	35
	にんじん	10
	はくさい	30
	干し椎茸	
	根みつば	3
	食塩	
	うすくちしょうゆ	4
	りしりこんぶ	
	削り節	3
	水	160

エネルギー	761	kcal
たんぱく質	37	g
脂質	24	g

3月11日（月）

献立名	使用材料	グラム（g）
牛乳	牛乳	206
コッペパン	コッペパン	1個
ホットドッグ（フランクフルト）	フランクフルト	60
	トマトケチャップ	12
キャベツのソテー	キャベツ	60
	青ピーマン	10
	赤ピーマン	10
	コンソメ	
	食塩	
	白こしょう	
	綿実油	
豆乳コーンポタージュ	ショルダーベーコン	10
	玉葱	50
	マッシュルーム（水煮缶詰）	10
	にんじん	20
	とうもろこし（冷凍）	12
	とうもろこし（クリーム）	40
	パセリ	
	オリーブ油	
	水	45
	コンソメ	1
	白こしょう	
	白ワイン	3
	調整豆乳	55
	アレルゲンフリーシチューフレーク	6
	濃久里夢	10

エネルギー	824	kcal
たんぱく質	31	g
脂質	35	g

3月13日（水）

献立名	使用材料	グラム（g）
牛乳	牛乳	206
ごはん	金賞健康米	100
鰺の蒲焼き	まあじ	80
	こいくちしょうゆ	1
	酒	2
	本みりん	
	綿実油	
	こいくちしょうゆ	3
	酒	1
	上白糖	1
	本みりん	3
	水	
	かたくり粉	
	ごま（いり）	
チンゲン菜ともやしのゆず香和え	チンゲン菜	30
	もやし（細）	40
	上白糖	1
	食塩	
	米酢	1
	ゆず（果汁）	1
	うすくちしょうゆ	
なめこの赤だし	絹ごし豆腐	20
	油揚げ	10
	だいこん	20
	玉葱	15
	なめこ	15
	根みつば	3
	赤みそ	5
	赤だし味噌	6
	りしりこんぶ	
	削り節	3
	水	160

エネルギー	695	kcal
たんぱく質	38	g
脂質	18	g

3月14日（木）

献立名	使用材料	グラム（g）
牛乳	牛乳	206
ごはん	金賞健康米	100
豚肉の葱炒め	豚モモ（脂身付き）	60
	食塩	
	酒	2
	かたくり粉	1
	玉葱	40
	白ねぎ	18
	しょうが	
	上白糖	1
	本みりん	1
	こいくちしょうゆ	3
	ごま油	
白菜と春菊の和え物	しゅんぎく	20
	はくさい	50
	にんじん	10
	上白糖	2
	こいくちしょうゆ	2
豆腐のみそ汁	絹ごし豆腐	25
	カットわかめ	1
	だいこん	15
	えのきたけ	10
	赤みそ	9
	白みそ	3
	りしりこんぶ	
	削り節	3
	水	170

エネルギー	686	kcal
たんぱく質	33	g
脂質	17	g

令和6年3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。

3月15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
麻婆丼	豆腐（冷凍）	
	豚ひき肉	
	にら	
	たけのこ（水煮缶詰）	
	白ねぎ	
	干し椎茸	
	しょうが	
	にんにく	
	綿実油	
	八丁味噌	
	赤みそ	
	トウバンジャン	
	酒	
	上白糖	
	こいくちしょうゆ	
	オイスターソース	
	テンメンジャン	
	ごま油	
	かたくり粉	
	水	
きくらげの中華サラダ	きくらげ	
	ロースハム	
	もやし	
	きゅうり	
	ごま（いり）	
	ごま（すり）	
	中華だし	
	うすくちしょうゆ	
	上白糖	
	米酢	
	ごま油	

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ（g）
やさい中華スープ	ロースハム	10
	だいこん	20
	にんじん	15
	玉葱	30
	キャベツ	20
	がらスープ	3
	食塩	
	白こしょう	
	うすくちしょうゆ	2
	ごま油	
	水	150

エネルギー	753	kcal
たんぱく質	34	g
脂質	25	g

3月18日（月）

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
鰆のねぎ味噌焼き	さわら	80
	葉ねぎ	5
	しょうが	
	酒	
	赤みそ	4
	こいくちしょうゆ	1
	本みりん	
	上白糖	2
かわりきんぴら	豚モモ（脂身付き）	10
	ちくわ	5
	ごぼう	30
	にんじん	15
	青ピーマン	15
	つきこんにゃく	20
	こいくちしょうゆ	4
	上白糖	2
	本みりん	1
	酒	1
	ごま（いり）	1
	ごま油	
みぞれ汁	だいこんおろし	70
	にんじん	10
	絹ごし豆腐	30
	ぶなしめじ	15
	根みつば	2
	しょうが	
	うすくちしょうゆ	5
	本みりん	3
	食塩	
	りしりこんぶ	
	削り節	3
	かたくり粉	2
	水	130

エネルギー	754	kcal
たんぱく質	39	g
脂質	20	g

3月19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
鶏肉のオーロラ煮	鶏若鶏肉モモ（皮付き）	80
	しょうが	2
	酒	1
	かたくり粉	13
	綿実油	5
	トマトケチャップ	8
	上白糖	3
	赤みそ	3
寒天サラダ	寒天	1
	もやし	40
	にんじん	10
	黄ピーマン	10
	カットわかめ	1
	白ワインビネガー	3
	こいくちしょうゆ	2
	上白糖	3
	食塩	
	白こしょう	
	綿実油	
レタスのスープ	レタス	30
	にんじん	10
	玉葱	30
	ぶなしめじ	10
	とうもろこし（冷凍）	5
	綿実油	
	コンソメ	2
	食塩	
	白こしょう	
	がらスープ	3
	水	160

エネルギー	823	kcal
たんぱく質	34	g
脂質	31	g

3月21日（木）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ（g）
牛乳	牛乳	206
五目チャーハン	金賞健康米	85
	中華だし	
	ごま油	
	豚モモ（脂身付き）	15
	にんじん	10
	玉葱	20
	たけのこ（水煮缶詰	15
	干し椎茸	1
	葉ねぎ	5
	しょうが	
	にんにく	
	酒	3
	こいくちしょうゆ	3
	オイスターソース	1
	食塩	
	上白糖	1
	ごま油	
蒸し焼売	安心素材肉焼売	3個

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ（g）
ほうれんそうのナムル	ほうれんそう（冷凍）	35
	もやし	45
	ごま油	1
	中華だし	
	食塩	
	こいくちしょうゆ	2
	にんにく	
ビーフン入りスープ	ビーフン	15
	ロースハム	15
	玉葱	30
	たけのこ（水煮缶詰）	10
	干し椎茸	1
	チンゲン菜	20
	がらスープ	3
	食塩	
	白こしょう	
	うすくちしょうゆ	2
	ごま油	
	水	160

エネルギー	720	kcal
たんぱく質	29	g
脂質	20	g

加工食品の原材料について

3/1(金)　三色花ゼリー

〈原材料〉
もも果汁（濃縮還元）（国産もも）、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、りんご果汁（濃縮還元）（国産りんご）、豆乳加工食品、水、ゲル化剤、乳酸、炭酸、酸味料、ビタミン、香料、クエン酸鉄Na、クチナシ色素、紅花色素、紅麹色素

〈表示対象アレルゲン〉
大豆、もも、りんご

3/5（火）　お祝いクレープ

〈原材料〉
豆乳、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、麦芽糖、砂糖、いちごピューレ、植物油、米粉、水あめ、いちご果汁、大豆粉、小麦不使用しょうゆ、水、加工でんぷん、トレハロース、増粘剤、乳化剤、炭酸Ca、ゲル化剤、香料、安定剤、ビタミンC、紅麹色素、メタリン酸Na、カラメル色素、酸味料、ピロリン酸第二鉄、ベーキングパウダー、カロチノイド色素

〈表示対象アレルゲン〉
大豆

3/21（木）安心素材肉焼売

〈原材料〉
鶏肉、豚肉、玉葱、パン粉、でん粉加工食品、砂糖、粉あめ、ソテーオニオン、豚脂、しょうがペースト、醤油、みりん、香辛料、食塩、味噌、酵母エキスパウダー、皮（小麦粉、水あめ混合異性化液糖、大豆粉、水）、炭酸Ca、ピロリン酸鉄、乳化剤

〈表示対象アレルゲン〉
鶏肉、豚肉、小麦、大豆

※使用量は小数点以下を切り捨てて表示しています。