令和4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（金）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ(g)
牛乳	牛乳	206
はいがごはん	はいがまい	100
豚肉とニラのオイスターソースいため	豚モモ(脂身付き)	90
	にら	15
	にんじん	20
	玉葱	30
	しょうが	
	にんにく	
	オイスターソース	3
	こいくちしょうゆ	3
	ごま油	
チンゲン菜の中華和え	チンゲン菜	30
	もやし	40
	にんじん	5
	上白糖	2
	米酢	3
	うすくちしょうゆ	3
	ごま油	
わかめスープ	カットわかめ	
	絹ごし豆腐	20
	だいこん	30
	えのきたけ	10
	白ねぎ	20
	うすくちしょうゆ	3
	酒	2
	中華だし	2
	食塩	
	白こしょう	
	がらスープ	3
	ごま油	
	水	160

エネルギー	720	kcal
たんぱく質	37	g
脂質	21	g

7月4日（月）

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
鮭のコーンフレーク焼き	銀鮭	70
	ガーリックパウダー	
	うすくちしょうゆ	2
	本みりん	2
	エッグケア	9
	コーンフレーク	8
	パン粉	3
	バジル(粉)	
キャベツのサラダ	キャベツ	40
	にんじん	15
	きゅうり	15
	米酢	
	レモン(果汁)	2
	上白糖	1
	食塩	
	オリーブ油	
	白こしょう	
ラタトゥイユ	豚モモ(脂身付き)	30
	なす	50
	赤ピーマン	10
	黄ピーマン	10
	玉葱	50
	ズッキーニ	20
	セロリー	5
	にんにく、ローレル	
		60
	オリーブ油	
	コンソメ(粉末)	1
	トマトケチャップ	6
	濃厚ソース	
	食塩	
	上白糖	
	鳥がらだし	

エネルギー	882	kcal
たんぱく質	41	g
脂質	35	g

7月5日（火）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ(g)
牛乳	牛乳	206
夏野菜のカレーライス	はいがまい	100
	牛ひき肉	30
	豚ひき肉	30
	綿実油	
	じゃがいも	30
	トマト缶詰	20
	玉葱	50
	にんじん	20
	にんにく	
	綿実油	
	カレールウ	19
	ウスターソース	
	こいくちしょうゆ	
	トマトケチャップ	
	水	97
	西洋かぼちゃ	20
	ズッキーニ	15
	赤ピーマン	15
枝豆サラダ	ロースハム	10
	むきえだまめ	8
	とうもろこし	5
	キャベツ	30
	にんじん	15
	上白糖	1
	食塩	
	米酢	
	レモン(果汁)	
	うすくちしょうゆ	
	オリーブ油	
りんご（缶詰）	りんご(缶詰)	44

エネルギー	867	kcal
たんぱく質	31	g
脂質	32	g

7月6日（水）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ(g)
牛乳	牛乳	206
はいがごはん	はいがまい	100
とりすき煮	鶏成鶏肉モモ(皮付き)	60
	すき麩	4.5
	焼き豆腐	30
	糸こんにゃく	20
	はくさい	35
	玉葱	40
	ぶなしめじ	10
	にんじん	15
	綿実油	
	酒	
	上白糖	4
	本みりん	2
	こいくちしょうゆ	9
ツナっ葉いためふりかけ	まぐろ缶詰	18
	だいこん葉	1
	ごま(いり)	1
	綿実油	
	酒	
	うすくちしょうゆ	
	こいくちしょうゆ	
	水	
とうがんのみそ汁	油揚げ	5
	とうがん	30
	にんじん	10
	えのきたけ	10
	玉葱	25
	赤みそ	10
	白みそ	
	りしりこんぶ	
	削り節	3
	水	160

エネルギー	841	kcal
たんぱく質	38	g
脂質	31	g

7月7日（木）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ（g）
牛乳	牛乳	206
穴子ちらし	はいがまい	85
	すし酢	20
	あなご(蒸し)	30
	こいくちしょうゆ	2
	上白糖	
	本みりん	
	酒	1
	ちりめんじゃこ	7
	干し椎茸	
	高野豆腐	3
	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
	削り節・昆布だし	13
	きざみのり	
プチ星のコロッケ	プチ星のコロッケ	30
	なたね油	3
七夕汁	鶏若鶏肉胸(皮なし)	15
	そうめん	15
	オクラ	15
	にんじん	10
	食塩	
	うすくちしょうゆ	5
	りしりこんぶ	
	削り節	3
	水	170
七夕ゼリー	天の川ゼリー	40

エネルギー	773	kcal
たんぱく質	32	g
脂質	20	g

7月8日（金）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ（g）
牛乳	牛乳	206
はいがごはん	はいがまい	100
チャプチェ	和牛バラ(脂身付き)	20
	和牛モモ（脂身付き）	35
	酒	2
	にんじん	15
	玉葱	50
	青ピーマン	10
	干し椎茸	
	普通はるさめ	10
	にら	6
	しょうが	
	にんにく	
	ごま油	
	こいくちしょうゆ	11
	上白糖	3
	食塩	
	ごま(いり)	2
もやしナムル	もやし	50
	にんじん	10
	きゅうり	15
	ごま油	
	中華だし	
	食塩	
	こいくちしょうゆ	2
	にんにく	

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ（g）
卵スープ	たまご	19
	かたくり粉	
	はくさい	25
	玉葱	25
	えのきたけ	10
	葉ねぎ	3
	うすくちしょうゆ	3
	酒	2
	中華だし	2
	食塩	
	白こしょう	
	がらスープ	6
	ごま油	
	水	160

エネルギー	819	kcal
たんぱく質	30	g
脂質	31	g

7月１１日（月）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ（g）
牛乳	牛乳	206
ジューシー	はいがまい	80
	豚モモ(脂身付き)	20
	干し椎茸、刻み昆布	
	たけのこ	13
	にんじん	15
	しょうが	1
	酒	2
	うすくちしょうゆ	3
	こいくちしょうゆ	3
	本みりん	3
	がらスープ	3
ゴーヤチャンプルー	豚モモ(脂身付き)	60
	厚揚げ	40
	にがうり	30
	玉葱	25
	もやし	20
	にんじん	15
	酒、綿実油	
	こいくちしょうゆ	2
	上白糖	2
	本みりん	2
	赤みそ	2
	赤だし味噌	3
	オイスターソース	1
沖縄もずくのスープ	沖縄もずく	15
	えのきたけ	8
	玉葱	30
	絹ごし豆腐	20
	葉ねぎ	3
	りしりこんぶ	
	削り節	3
	うすくちしょうゆ	2
	食塩	1
	水	160

エネルギー	707	kcal
たんぱく質	40	g
脂質	24	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１２日（火）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ（g）
牛乳	牛乳	206
はいがごはん	はいがまい	100
焼きとり	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90
	白ねぎ	30
	こいくちしょうゆ	4
	本みりん	2
	上白糖	
	こいくちしょうゆ	3
	上白糖	2
	本みりん	
	酒	
	かたくり粉	
大根のなます	だいこん	45
	にんじん	15
	ゆず(果汁)	2
	ごま(すり)	1
	食塩	
	上白糖	2
	うすくちしょうゆ	2
	米酢	2
大阪しろなのみそ汁	油揚げ	5
	玉葱	30
	おおさかしろな	30
	ぶなしめじ	15
	赤みそ	10
	白みそ	4
	りしりこんぶ	
	削り節	3
	水	160

エネルギー	775	kcal
たんぱく質	36	g
脂質	26	g

7月１３日（水）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ（g）
牛乳	牛乳	206
はいがごはん	はいがまい	100
赤魚のしょうゆだれかけ	赤魚	80
	食塩	
	酒	2
	本みりん	3
	うすくちしょうゆ	3
五目豆	大豆(ゆで)	20
	にんじん	15
	ごぼう	15
	板こんにゃく	5
	角切り昆布	1
	上白糖	2
	うすくちしょうゆ	3
	本みりん	3
	りしりこんぶ	
	削り節	
	水	20
豚汁	豚モモ(脂身付き)	15
	ごぼう	15
	だいこん	30
	にんじん	10
	白ねぎ	20
	つきこんにゃく	10
	葉ねぎ	3
	赤みそ	10
	白みそ	4
	りしりこんぶ	
	削り節	3
	水	160

エネルギー	714	kcal
たんぱく質	39	g
脂質	17	g

7月１４日（木）

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
黒糖パン１／２	１/２黒糖パン	1個
チキントマトスパゲッティ	スパゲッティ	50
	オリーブ油	
	ウィンナー	20
	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	30
	玉葱	55
	青ピーマン	20
	にんじん	15
	マッシュルーム	7
	トマト缶詰	39
	にんにく	
	バジル(粉)	
	オリーブ油	1
	食塩	
	黒こしょう	
	うすくちしょうゆ	5
	上白糖	3
ブロッコリのーサラダ	ブロッコリー	35
	にんじん	10
	とうもろこし	10
	まぐろ缶詰	10
	上白糖	2
	食塩	
	米酢	3
	オリーブ油	
すいかのゼリー	すいかのゼリー	40

エネルギー	788	kcal
たんぱく質	29	g
脂質	20	g

7月１５日（金）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ（g）
牛乳	牛乳	206
はいがごはん	はいがまい	100
みそカツ	豚肩ロース(脂身付)	90
	食塩	
	白こしょう	
	薄力粉	8
	水	8
	パン粉	10
	なたね油	6
	八丁味噌	3
	赤みそ	2
	上白糖	2
	本みりん	2
	水	10
	かたくり粉	
もやしのごま酢和え	もやし	55
	にんじん	15
	さんどまめ	5
	ごま(すり)	1
	上白糖	2
	米酢	2
	うすくちしょうゆ	3
めかぶ汁	めかぶわかめ	
	だいこん	30
	絹ごし豆腐	20
	にんじん	10
	玉葱	20
	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	891	kcal
たんぱく質	38	g
脂質	36	g

7月１９日（火）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ（g）
牛乳	牛乳	206
はいがごはん	はいがまい	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	6
	酒	6
	本みりん	4
	上白糖	4
	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	756	kcal
たんぱく質	37	g
脂質	25	g

7月２０日（水）

献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ（g）
牛乳	牛乳	206
和風カレー丼	はいがまい	100
	豚モモ(脂身付き)	55
	酒	1
	油揚げ	10
	玉葱	60
	にんじん	20
	葉ねぎ	5
	白ねぎ	10
	ぶなしめじ	5
	しょうが	
	綿実油	
	食塩	
	カレールウ	12
	こいくちしょうゆ	2
	りしりこんぶ	
	削り節	
	水	50
キャベツのすまし汁	絹ごし豆腐	20
	えのきたけ	10
	キャベツ	30
	玉葱	20
	葉ねぎ	3
	食塩	
	うすくちしょうゆ	4
	りしりこんぶ	
	削り節	3
	水	160
野菜ゼリー	野菜ゼリー	70

エネルギー	779	kcal
たんぱく質	34	g
脂質	25	g

加工食品の原材料について

7月7日（木）　プチ星のコロッケ

＜原材料＞

馬鈴薯、玉葱、鶏肉、豚肉、豚脂、砂糖、乾燥マッシュポテト、食塩、香辛料、パン粉、小麦粉、コーンフラワー、デキストリン、植物油脂、還元水あめ、でん粉、水、炭酸Ca、ピロリン酸鉄

＜表示対象アレルゲン＞

小麦、大豆、鶏肉、豚肉

7月7日（木）　天の川ゼリー

＜原材料＞

ぶどう果汁、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、水溶性食物繊維、水、乳酸Ｃａ、ゲル化剤、酸味料、ビタミンC、ベニハナ色素、香料、クエン酸Ｎａ、クチナシ青色素、リンゴ果汁、うんしゅうみかん果汁、水あめ、粉末油脂、寒天、水、乳化剤、紅麹色素、カロチロイド色素

＜表示対象アレルゲン＞

りんご

7月１４日（木）　すいかのゼリー

＜原材料＞

水あめ、ぶどう糖果糖液糖、粉あめ、食物繊維（イヌリン）、砂糖、スイカ濃縮果汁、でん粉、ゲル化剤、クエン酸、ビタミンC、香料、クエン酸鉄Na、着色料（紅麹）、着色料（カロチン）、水

＜表示対象アレルゲン＞

なし

※使用量は小数点以下を切り捨てて表示しています。