



令和4年10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。

10月3日(月)			10月4日(火)			10月5日(水)			10月6日(木)			10月7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			
はいがごはん	はいがまい	100	はいがごはん	はいがまい	100	はいがごはん	はいがまい	100	コッペパン	コッペパン	1個	栗ご飯	はいがまい	73			
豚肉のかりん揚げ	豚モモ(脂身付き)	90	鶏肉の梅味噌焼き	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90	豚じゃが	豚モモ(脂身付き)	60	リンゴジャム	りんご(ジャム)	15		もち米	もち米	12		
	うすくちしょうゆ	2		玉葱	20		じゃがいも	60		ポークビーンズ	豚モモ(脂肪なし)			40	栗	30	
	しょうが	1		ぶなしめじ	10		糸こんにゃく	30		大豆(国産、ゆで)	25			食塩	1		
	かたくり粉	12		梅肉	4		玉葱	60		玉葱	50			りしりこんぶ			
	綿実油	5		白みそ	6		にんじん	20		にんじん	20			酒			
	上白糖	4		本みりん	6		グリーンピース	3		じゃがいも	40			黒ごま	1		
	本みりん	6		ごま(いり)	1		綿実油			むきえだまめ	8			秋刀魚の生姜焼き	さんま	70	
	こいくちしょうゆ	6		こつま南瓜のそぼろあん	勝間南瓜		55	上白糖		4	にんにく					本みりん	
	ごま(いり)	1		さんどまめ	8		本みりん	3		上白糖	2				酒	1	
	水	7		豚ひき肉	8		こいくちしょうゆ	5		ウスターソース	2			ウスターソース	2	こいくちしょうゆ	3
白菜と大葉の香味和え	はくさい	55	綿実油		うすくちしょうゆ	3	削り節	1	トマトケチャップ	7	がらスープ	6	ほうれん草のおかか和え	ほうれんそう	30		
	にんじん	15	しょうが		水	42	水	42	トマト(缶詰)	30	食塩、白こしょう、油	30		にんじん	10		
	しそ葉	1	こいくちしょうゆ	2	きゅうりの酢の物	きゅうり	30	さつま芋のサラダ	ローズハム	5	水	30		もやし	30		
	こいくちしょうゆ	3	うすくちしょうゆ	2		にんじん	5	さつまいも	35	きゅうり	20	絹ごし豆腐		25			
	上白糖	2	本みりん	2	もやし	30	カットわかめ		ミックスベジタブル	5	エッグケア	10		みそ汁	玉葱	27	
大阪しろなのみそ汁	油揚げ	5	上白糖	1	糸かまぼこ	9	うすくちしょうゆ	5	キャベツのスープ	豚モモ(脂身付き)	10	豆腐ときのこのみそ汁	絹ごし豆腐	25			
	玉葱	30	酒	2	うすくちしょうゆ	5	上白糖	2	キャベツ	40	玉葱		27				
	おおさかしろな	30	削り節・昆布だし	10	上白糖	2	米酢	4	にんじん	15	ぶなしめじ		10				
	ぶなしめじ	15	かたくり粉		米酢	4	ごま(すり)		玉葱	30	えのきたけ		10				
	赤みそ	10	かたくり粉		西洋なし(缶詰)	45	味付けのり	2	セロリー	3	生しいたけ		8				
	白みそ	4	絹ごし豆腐	20	味付けのり	2			がらスープ	3	根みつば		3				
	りしりこんぶ		玉葱	20					食塩、白こしょう		赤みそ		10				
	削り節	3	キャベツ	30					本みりん	3	白みそ		4				
	水	160	にんじん	10					白ワイン	2	りしりこんぶ						
			干し椎茸						うすくちしょうゆ	2	削り節		3				
		葉ねぎ	3					コンソメ	1	水	160						
		食塩						オリーブ油	1								
		うすくちしょうゆ	4					水	150								
		りしりこんぶ															
		削り節	3														
		水	150														
エネルギー	848 kcal	エネルギー	785 kcal	エネルギー	749 kcal	エネルギー	851 kcal	エネルギー	784 kcal								
たんぱく質	39 g	たんぱく質	36 g	たんぱく質	32 g	たんぱく質	39 g	たんぱく質	36 g								
脂質	28 g	脂質	26 g	脂質	17 g	脂質	29 g	脂質	30 g								

10月11日(火)			10月12日(水)			10月13日(木)			10月14日(金)			10月17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	
パエリア  	はいがまい	86	はいがごはん	はいがまい	100	はいがごはん	はいがまい	100	おさつパン	おさつパン	1個	はいがごはん	はいがまい	100	
	コンソメ	2	鯖のゆず味噌かけ	さわら	80	豚肉の南部焼き	豚モモ(脂身付き)	85	鶏肉のマカロニグラタン	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40	油淋鶏(ユーリンチー)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90	
	オリーブ油	2		食塩			玉葱	45		にんじん	15		にんにく		
	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	30		酒	1		にんじん	15		玉葱	40		しょうが		
	ウィンナー	20		白みそ	6		綿実油			ぶなしめじ	10		薄力粉	2	
	玉葱	30		ゆず(果汁)	1		こいくちしょうゆ	6		ブロッコリー	15		かたくり粉	5	
	赤ピーマン	10		本みりん	3		本みりん	2		マカロニ	12		綿実油	6	
	青ピーマン	10		上白糖	1		上白糖	1		とうもろこし缶詰(り)	35		白ねぎ	13	
	とうもろこし	10		水	2		酒	1		薄力粉	9		米酢	4	
	オリーブ油、サフラン			小松菜のごま和え	こまつな	25		ごま(いり)	2		綿実油			こいくちしょうゆ	4
	にんにく	1			もやし	30	キャベツの昆布あえ	キャベツ	55		コンソメ	1		上白糖	3
	白ワイン	2			にんじん	10		にんじん	15		調製豆乳	42		ごま油	
	食塩、白こしょう				ごま(すり)			食塩			濃久里夢	18		水	5
	れんこんサラダ	ローズハム	5		うすくちしょうゆ	3	大根のみそ汁	油揚げ	5		食塩		きくらげの中華サラダ	きくらげ	1
	れんこん	35		上白糖	1		塩昆布	1		黒こしょう			ローズハム	10	
	にんじん	10	五目汁	油揚げ	5		玉葱	25		チリソース	15		もやし	35	
	きゅうり	20		はくさい	35		だいこん	40	野菜スープ	豚モモ(脂身付き)	10		きゅうり	25	
	上白糖	2		玉葱	30		ぶなしめじ	10		だいこん	20		ごま(すり)		
	食塩、うすくちしょうゆ			にんじん	10		葉ねぎ	3		にんじん	15		ごま(いり)		
	白ワインピネガー	3		根みつば	3		赤みそ	10		玉葱	30		中華だし		
	オリーブ油	2		食塩			白みそ	4		キャベツ	20		うすくちしょうゆ	2	
コンソメスープ	豚モモ(脂身付き)	10		うすくちしょうゆ	5		りしりこんぶ			セロリー	3		上白糖	1	
	だいこん	25		りしりこんぶ			削り節	3		がらスープ	3		米酢	1	
	玉葱	20		削り節			水	160		食塩		豆腐のスープ	絹ごし豆腐	25	
	にんじん	15		水	160					白こしょう			だいこん	30	
	エリンギ	10								本みりん	1		えのきたけ	15	
	セロリー	3								うすくちしょうゆ	2		にら	10	
	パセリ	1								コンソメ	1		がらスープ	4	
	綿実油、食塩、白こしょう									オリーブ油			中華だし	2	
	コンソメ	1								水	150		食塩		
	うすくちしょうゆ	1								みかんゼリー	国産みかんゼリー	70		うすくちしょうゆ	2
	本みりん	1											ごま油		
	がらスープ	3											水	160	
	水	160													
エネルギー		kcal	エネルギー		703 kcal	エネルギー		758 kcal	エネルギー		853 kcal	エネルギー		829 kcal	
たんぱく質		g	たんぱく質		36 g	たんぱく質		39 g	たんぱく質		38 g	たんぱく質		35 g	
脂質		g	脂質		21 g	脂質		23 g	脂質		23 g	脂質		34 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10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。

10月18日(火)			10月19日(水)			10月20日(木)			10月21日(金)			10月24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	のむヨーグルト	180	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
黒糖パン1/2	1/2黒糖パン	1個	はいがごはん	はいがまい	100	はいがごはん	はいがまい	100	はいがごはん	はいがまい	100	はいがごはん	はいがまい	100
和風きのこスパゲッティ	スパゲッティ オリーブ油 ショルダーベーコン 玉葱 にんじん ぶなしめじ エリンギ 生しいたけ 葉ねぎ オリーブ油 にんにく 追いかつおつゆ オイスターソース 食塩 昆布茶 こしょう混合 きざみのり	50 1 35 40 7 17 17 15 7 2 1 5 1 3 3 10 30 25 5 2 3 2	鱈の蒲焼き	まあじ こいくちしょうゆ 酒 本みりん かたくり粉 綿実油 こいくちしょうゆ 酒 上白糖 本みりん 水 かたくり粉 ごま(いり)	70 1 2 3 1 1 3 1 1 3 1 1 1 1 30 40 2 2 1 20 10 20 15 15 3 5 6 3 3 160	牛肉とごぼうのしぐれ煮	和牛モモ(脂身付き) ごぼう にんじん 糸こんにゃく 玉葱 葉ねぎ しょうが こいくちしょうゆ 酒 本みりん 上白糖 綿実油 油揚げ 切干しだいこん にんじん さんどまめ 綿実油 上白糖 本みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節・昆布だし	80 30 10 20 20 3 5 3 3 3 1 5 10 8 5 5 1 2 2 2 30 5 35 30 10 30 10 10 4 3 3 3 160	手作りおろしハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 玉葱 食塩 白こしょう ナツメグ 絹ごし豆腐 パン粉 調製豆乳 だいこんおろし 本みりん うすくちしょうゆ ゆず(果汁)	30 30 60 5 10 9 32 3 6 2	焼肉風炒め	和牛モモ(脂身付き) 食塩 白こしょう 玉葱 青ピーマン エリンギ にんじん にんにく、しょうが 綿実油 こいくちしょうゆ 上白糖 トウバンジャン ごま(いり)	85 35 10 10 15 8 4 1 50 3 5 2 8 10 20 40 5 3 3 1 2 160
ツナサラダ	まぐろ缶詰 キャベツ きゅうり とうもろこし 上白糖 食塩 白ワインビネガー うすくちしょうゆ 綿実油	10 30 25 5 2 3 2	なめこの赤だし	チンゲン菜 もやし 上白糖 食塩 米酢 ゆず(果汁) うすくちしょうゆ 絹ごし豆腐 油揚げ だいこん えのきたけ なめこ 根みつば 赤みそ 赤だし味噌 りしりこんぶ 削り節 水	30 40 2 2 2 1 20 10 20 15 15 3 5 6 3 3 160	切干し大根の炒め煮	油揚げ 切干しだいこん にんじん さんどまめ 綿実油 上白糖 本みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節・昆布だし	5 10 8 5 5 1 2 2 2 30 5 35 30 10 30 10 10 4 3 3 3 160	白菜のみそ汁	油揚げ はくさい 玉葱 にんじん カットわかめ 赤みそ 白みそ りしりこんぶ 削り節 水	10 30 30 10 10 10 4 3 3 160	大学芋	さつまいも 綿実油 上白糖 こいくちしょうゆ 食塩 水 黒ごま	50 3 5 8 2 2
野菜ゼリー	野菜ゼリー	70												
エネルギー	たんぱく質	715 kcal	エネルギー	たんぱく質	690 kcal	エネルギー	たんぱく質	866 kcal	エネルギー	たんぱく質	815 kcal	エネルギー	たんぱく質	887 kcal
	脂質	27 g		脂質	37 g		脂質	39 g		脂質	35 g		脂質	36 g
		15 g			19 g			31 g			28 g			32 g

10月25日(火)			10月26日(水)			10月27日(木)			10月28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		
秋野菜のカレーライス	はいがまい	100	はいがごはん	はいがまい	100	はいがごはん	はいがまい	100	パンプキンパン	パンプキンパン	1個		
	豚モモ(脂身付き)	40		銀鮭	70		八宝菜	うずら卵		30	鶏肉のレモンバジル焼き	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	90
	玉葱	50		食塩				豚モモ(脂身付き)		40	食塩		
	にんじん	15		酒				にんじん		15	白こしょう		
	さつまいも	30		にんじん(ペースト)	7			玉葱		30	白ワイン	1	
	エリンギ	10		エッグケア	9			はくさい		40	玉葱	2	
	ぶなしめじ	20		白みそ	3			干し椎茸			にんにく		
	しょうが			薄力粉	2			たけのこ		15	レモン(果汁)	2	
	にんにく			小松菜とじゃこの和え物				チンゲン菜		10	バジル	1	
	綿実油			こまつな	40			もやし		35	オリーブ油	1	
	カレールウ	19		ぶなしめじ	10			しょうが			はくさい	45	
	こいくちしょうゆ			ちりめんじゃこ	5			綿実油			きゅうり	20	
	トマトケチャップ			にんじん	15			食塩			にんじん	10	
	ウスターソース			こいくちしょうゆ	3			こしょう混合			綿実油		
	水	130		本みりん	2			中華だし		2	白ワインピネガー	3	
寒天サラダ	寒天	1.2	白菜そぼろ汁	豚ひき肉	10		こいくちしょうゆ	5	食塩				
	もやし	40	綿実油			ごま油		米酢	2				
	にんじん	10	はくさい	40		かたくり粉	2	上白糖					
	黄ピーマン	10	にんじん	10		水	20	かぼちゃの豆乳	10				
	カットわかめ	1	玉葱	20	厚揚げの生姜醤油かけ	絹厚揚げ	40	バターシュ					
	米酢	3	干し椎茸			しょうが		玉葱	50				
	こいくちしょうゆ	1	しょうが	1		上白糖	1	マッシュルーム	10				
	上白糖	3	葉ねぎ	3		こいくちしょうゆ	2	西洋かぼちゃ	30				
	中華だし		食塩			うすくちしょうゆ	2	かぼちゃ(ペースト)	20				
	食塩		うすくちしょうゆ	5	わかめスープ	鶏若鶏肉胸(皮なし)	15	ブロッコリー	20				
白こしょう		りしりこんぶ			カットわかめ		オリーブ油						
ぶどうヨーグルト	ぶどうヨーグルト	80	削り節	3		キャベツ	20	水	45				
			水	160		玉葱	30	コンソメ	1				
			かたくり粉	1		にんじん	10	白こしょう	1				
						えのきたけ	10	白ワイン	3				
						食塩		調製豆乳	55				
						うすくちしょうゆ	2	アレルギーフリーシチューフレーク	9				
						鳥がらだし	3	濃久里夢	10				
					中華だし	1	ハロウィン米粉カップケーキ	25					
					水	160							
エネルギー	793 kcal	エネルギー	767 kcal	エネルギー	736 kcal	エネルギー	870 kcal						
たんぱく質	28 g	たんぱく質	36 g	たんぱく質	37 g	たんぱく質	43 g						
脂質	22 g	脂質	28 g	脂質	24 g	脂質	30 g						

加工食品の原材料
について

10月28日(金)
ハロウィン米粉カップケーキ

<原材料>
豆乳、米粉、砂糖、植物油、かぼちゃシロップ漬け、還元水あめ、ショートニング、大豆粉、デキストリン、かぼちゃ粉末、水、加工デンプン、粗製海水塩化マグネシウム、乳化剤、着色料、膨張剤、香料、安定剤、ピロリン酸鉄、pH調整剤

<表示対象アレルギー>
大豆



*使用量は小数点以下を切り捨てて表示しています。