2月　給食献立表

令和4 年度 大阪府立東淀川支援学校

2023年 2月 1日(水)		2023年 2月 2日(木)		2023年 2月 3日(金)		2023年 2月 6日(月)		2023年 2月 7日(火)		2023年 2月 8日(水)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【はいがごはん】	313	【はいがごはん】	313	【はいがごはん】	313	【はいがごはん】	313	【はいがごはん】	313	【塩ラーメン】	386
はいがまい		はいがまい		はいがまい		はいがまい		はいがまい			
【鶏肉のさんしょう焼き】	147	【豚じゃが】	180	【いわしのフライ】	283	【豚肉と蓮根のごま味噌炒め】	187	【揚げ春巻き】	292	中華めん(ゆで)	
				まいわし						綿実油	
鶏肉		豚肉		酒		豚肉		★春巻き		にんにく	
酒		酒		薄力粉		れんこん		綿実油		しょうが	
うすくちしょうゆ		じゃがいも		水		青ピーマン		【白菜と大葉の香味和え】	27	豚肉	
食塩		糸こんにゃく		パン粉(乾燥)		玉葱				もやし	
粉さんしょう		玉葱		綿実油		にんじん		はくさい		にんじん	
【ツナ大豆そぼろ】	81	にんじん		濃厚ソース(個包装)		ごま(ねり)		にんじん		葉ねぎ	
		グリンピース(冷凍)		【だいこんのゆず風味】	18	上白糖		しそ葉		玉葱	
まぐろ缶詰(油漬フレークライト)		綿実油				こいくちしょうゆ		ごま(いり)		チンゲンツァイ	
★クラッシュ大豆		上白糖		だいこん		赤だし味噌		ごま(すり)		鳥がらだし	
しょうが		黒砂糖		ぶなしめじ		ごま(いり)		こいくちしょうゆ		酒	
綿実油		本みりん		上白糖		綿実油		上白糖		うすくちしょうゆ	
酒		こいくちしょうゆ		食塩		【みぞれ汁】	80	【中華煮】	83	本みりん	
上白糖		うすくちしょうゆ		米酢						食塩	
うすくちしょうゆ		昆布だし		うすくちしょうゆ		だいこんおろし(冷)		鶏肉		煮干しだし	
こいくちしょうゆ		削り節		ゆず(果汁、生)		ぶなしめじ		玉葱		水	
水		水		【豚汁】	83	★厚揚げ		キャベツ		白こしょう	
【じゃがいものみそ汁】	78	【高野豆腐とひじきの炒り煮】	91			根みつば		にんじん		【チャンプルー(卵除去食)】	117
				豚肉		しょうが		チンゲンツァイ			
★油揚げ		鶏ひき肉		ごぼう		うすくちしょうゆ		干し椎茸		★厚揚げ	
じゃがいも		★高野豆腐		はくさい		本みりん		しょうが		青ピーマン	
玉葱		にんじん		玉葱		食塩		綿実油		キャベツ	
にんじん		玉葱		さといも(冷凍)		りしりこんぶ(素干し)		食塩		にんじん	
葉ねぎ		干ひじき(ステンレス釜、乾)		にんじん		削り節		うすくちしょうゆ		ちくわ	
赤みそ		綿実油		つきこんにゃく		水		こいくちしょうゆ		★たまご	
白みそ		上白糖		葉ねぎ		かたくり粉		中華だし		ごま油	
昆布だし		食塩		ごま油				酒		こいくちしょうゆ	
削り節		うすくちしょうゆ		赤みそ				ごま油		酒	
水		削り節・昆布だし		白みそ				かたくり粉		食塩	
		【あじつけのり】	5	りしりこんぶ(素干し)				水		かつお加工品(砕片)	
		あじつけのり		削り節						【みかんゼリー】	45
				水						みかんゼリー	
				【福豆】	43						
				★いり大豆(黄大豆)							
				節分献立						高等部リクエスト	
	745		715		866		706		841		674

春巻き：玉ねぎ、豚肉、人参、ひじき、ｷｬﾍﾞﾂ、長ネギ、春雨、ポークオイル、ネギ、ポークミートペースト、ひじき、おろししょうが、小麦粉、みりん、水あめ、でんぷん、食物繊維、しょうゆ、グラニュー糖、食塩、オイスターソース、調味エキス、香辛料、ピロリン酸鉄、増粘剤、乳化剤、アミノ酸等、難消化性デキストリン、植物油脂

みかんゼリー：みかん還元果汁（国内製造）、砂糖、果糖／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、ビタミンC

2023年 2月 9日(木)		2023年 2月10日(金)		2023年 2月13日(月)		2023年 2月14日(火)		2023年 2月15日(水)		2023年 2月16日(木)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【はいがごはん】	313	【ポークカレーライス】	559	【はいがごはん】	313	【ハニーバンズ】	344	【はいがごはん】	313	【名古屋あんかけスパゲッティ】	475
はいがまい		はいがまい		はいがまい		★ハニーバンズパン		はいがまい			
【鰆の幽庵焼き】	147	豚肉		【豚のしぐれ煮】	175	【煮込みハンバーグ】	169	【鰺の香味だれかけ】	167	スパゲッティ	
		じゃがいも								オリーブ油	
さわら		玉葱		豚肉		ハンバーグ		まあじ		ウィンナー	
ゆず(果汁、生)		にんじん		玉葱		マッシュルーム(水煮缶詰)		食塩		にんじん	
こいくちしょうゆ		グリンピース(冷凍)		しょうが		玉葱		酒		玉葱	
酒		セロリー		米酢		デミグラスソース		かたくり粉		青ピーマン	
本みりん		にんにく		こいくちしょうゆ		赤ワイン		綿実油		とうもろこし	
【切干し大根の炒め煮】	68	綿実油		酒		トマトケチャップ		にんにく		マッシュルーム(水煮缶詰)	
		薄力粉		本みりん		ウスターソース		しょうが		綿実油	
★油揚げ		綿実油		上白糖		トマトピューレ		白ねぎ		ガーリックパウダー	
切干しだいこん		カレールウ		綿実油		綿実油		上白糖		白こしょう	
にんじん		ウスターソース		【しろなのおすまし】	74	上白糖		米酢		コンソメ(粉末)	
さんどまめ(冷凍)		水		さといも		薄力粉		こいくちしょうゆ		ローレル(粉)	
綿実油		【だいこんとカリフラワーのピクルス】	32	★厚揚げ		コンソメ(粉末)		水		トマト缶詰(ダイス)	
上白糖		カリフラワー		おおさかしろな		水		ごま油		トマトケチャップ	
黒砂糖		だいこん		にんじん		【コーンクリームスープ】	101	【大根のみそ汁】	86	デミグラスソース	
本みりん		にんじん		だいこん		鶏肉				コンソメ(粉末)	
うすくちしょうゆ		食塩		食塩		綿実油		★木綿豆腐		水	
こいくちしょうゆ		白こしょう		うすくちしょうゆ		玉葱		★油揚げ		かたくり粉	
削り節・昆布だし		上白糖		昆布だし		キャベツ		だいこん		食塩	
【みそ汁】	57	りんご酢		かつお加工品(削り節)		にんじん		玉葱		【チンゲンサイのサラダ】	40
		うすくちしょうゆ		水		とうもろこし缶詰(クリーム)		にんじん		チンゲンツァイ	
おつゆふ		綿実油				パセリ		葉ねぎ		りょくとうもやし	
はくさい						アレルゲンフリーシチューフレーク		赤みそ		にんじん	
りょくとうもやし						食塩		白みそ		まぐろ缶詰(油漬フレークライト)	
玉葱						鳥がらだし		りしりこんぶ(素干し)		綿実油	
にんじん						水		削り節		りんご酢	
こまつな						【カップケーキ【ココア】】	116	水		上白糖	
赤みそ						プレミックス粉(ホットケーキ用)				うすくちしょうゆ	
白みそ						ピュアココア		【ほうれん草の磯香あえ】	21	食塩	
りしりこんぶ(素干し)						★調理用牛乳		ほうれんそう		白こしょう	
削り節						上白糖		もやし		【チーズ】	46
水						★たまご		にんじん		★チーズ	
						綿実油		もみのり			
								本みりん			
						ハンバーグ：豚肉 、 鶏肉 、 たまねぎ、 パン粉、でん粉、粉末状植物性たん白（小麦由来）、 砂糖、食塩 、チキンエキス、 酵母エキス、 香辛料 、 水		うすくちしょうゆ			
										郷土料理 -愛知県-	
	711		717		688		856		713		687

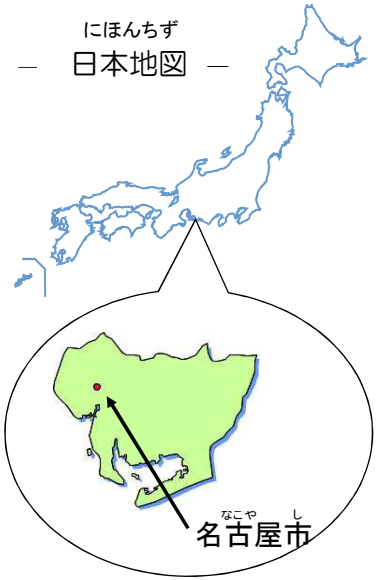
2023年 2月17日(金)		2023年 2月20日(月)		2023年 2月21日(火)		2023年 2月22日(水)		2023年 2月24日(金)		2023年 2月27日(月)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ごはん】	313	【豚キムチ丼】	426	【はいがごはん】	313	【練乳ツイスト】	344	【はいがごはん】	313	【1/2コッペパン】	162
おおさかさんまい				はいがまい				はいがまい		★コッペパン	
【みそちゃんこ鍋】	309	はいがまい		【鶏肉の塩麹焼き】	171	★練乳パン		【豚肉のしょうがいため】	148	【焼きそば】	375
		豚肉				【たらのクリームグラタン】	164				
鶏肉		はくさい(キムチ漬け)		鶏肉		まだら		豚肉		中華めん(ゆで)	
しらたき		はくさい		塩麹		にんじん		青ピーマン		豚肉	
だいこん		もやし(細)		酒		じゃがいも		玉葱		キャベツ	
白ねぎ		白ねぎ		本みりん		玉葱		しょうが		玉葱	
はくさい		にら		【吉野汁】	76	ブロッコリー(冷凍)		上白糖		青ピーマン	
りょくとうもやし		しょうが				にんにく		本みりん		にんじん	
にんじん		にんにく		★油揚げ		とうもろこし(カーネル冷凍)		こいくちしょうゆ		ウスターソース	
さんどまめ(冷凍)		酒		★木綿豆腐		綿実油		酒		濃厚ソース	
★油揚げ		こいくちしょうゆ		だいこん		白ワイン		綿実油		白こしょう	
★木綿豆腐		食塩		じゃがいも		食塩		【キャベツのみそ汁】	96	食塩	
しょうが		上白糖		干し椎茸		白こしょう				綿実油	
にんにく		ごま油		にんじん		コンソメ(粉末)		★油揚げ		【わかめスープ】	50
白みそ		【トックスープ】	79	葉ねぎ		薄力粉		★木綿豆腐		わかめ	
米みそ(淡色辛みそ)		鶏肉		食塩		★調理用牛乳		キャベツ		★木綿豆腐	
昆布だし		かたくり粉		うすくちしょうゆ		★ナチュラルチーズ		玉葱		鶏肉	
削り節		トック		昆布だし		水		にんじん		チンゲンツァイ	
水		葉ねぎ		削り節		【麦入り野菜スープ】	69	葉ねぎ		干し椎茸	
【ごぼうのあまからあげ】	119	玉葱		水				赤みそ		にんじん	
ごぼう		えのきたけ		かたくり粉		おおむぎ(押麦)		白みそ		食塩	
かたくり粉		カットわかめ		【キャベツのひじきドレッシング】	33	ショルダーベーコン		昆布だし		白こしょう	
綿実油		食塩		キャベツ		にんじん		煮干しだし		うすくちしょうゆ	
ごま(乾)		鳥がらだし		干ひじき(ステンレス釜、乾)		キャベツ		削り節		本みりん	
かつお昆布だし		うすくちしょうゆ		玉葱		セロリー		水		がらスープ	
綿実油		中華だし		上白糖		がらスープ		【あじつけのり】	5	水	
こいくちしょうゆ		ごま油		食塩		オリーブ油		あじつけのり			
本みりん		水		穀物酢		食塩					
三温糖		【ソフトクリームヨーグルト】	82	うすくちしょうゆ		白こしょう					
酒		★ソフトクリームヨーグルト		綿実油		本みりん					
						うすくちしょうゆ					
						かたくり粉					
						水					
大阪産米を使用しています						世界の献立 ポルトガル					
	867		713		719		703		688		713

2023年 2月28日(火)	
献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126
★牛乳	
【はいがごはん】	313
はいがまい	
【とりすき煮】	236
鶏肉	
焼きふ(観世ふ)	
★厚揚げ	
糸こんにゃく	
はくさい	
玉葱	
白ねぎ	
えのきたけ	
にんじん	
綿実油	
酒	
上白糖	
黒砂糖	
本みりん	
食塩	
こいくちしょうゆ	
【キャベツと三度豆のかつお梅風味】	20
キャベツ	
さんどまめ(冷凍)	
糸かつお	
梅肉	
上白糖	
米酢	
うすくちしょうゆ	
【やさいふりかけ】	9
やさいふりかけ	
いろいろやさいふりかけ:広島菜、赤しそ、京菜、かぼちゃ、にんじん、大根葉	
	704

大豆のチカラ

節分にまく豆は大豆を炒ったものです。乾燥した大豆の約３０％はとても良質なたんぱく質です。この割合は肉と同じくらいなので、大豆は「畑の肉」ともいわれます。そのほか、コレステロールを低下させる大豆レシチンやビフィズス菌を増やすオリゴ糖など…大豆は栄養バランスのとれた、健康にとても良い食品です。

あいちけん　きょうどりょうり　がつ　にち
愛知県の郷土料理【2月16日】



名古屋市内のスパゲッティ屋さんで考えられた料理です。名古屋のご当地料理として名古屋では、いろいろなお店で食べることができます。カットウインナー、玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、トマトなどたっぷりの野菜が入ったケチャップベースのあんをからめて食べます。ぜひご家庭でもオリジナルのあんかけスパを開発してみてください。

せかい　りょうり　がつ　にち
世界の料理 - ポルトガル -【2月22日】

ヨーロッパ大陸の最西端に位置するポルトガルは、大西洋の海の幸に恵まれ、日本と同じく、魚食が盛んな国です。ポルトガルでは、タラを干物にしたバカリャウを使ったグラタンやコロッケ、シチューが有名です。

※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。