

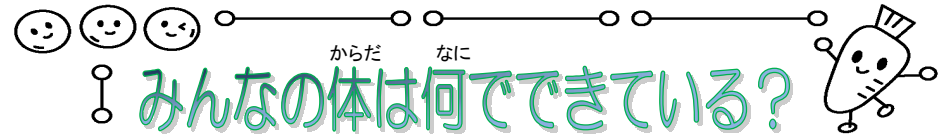
5月 給食献立表



令和6年度 大阪府立東淀川支援学校

2024年 5月 1日(水)		2024年 5月 2日(木)		2024年 5月 7日(火)		2024年 5月 8日(水)		2024年 5月 9日(木)		2024年 5月 10日(金)	
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	
【イタリアンスパゲッティ】	359	【牛肉のちらし寿司】	453	【ごはん(健康米)】	301	【豆ごはん】	313	【ごはん(健康米)】	301	【ごはん(健康米)】	301
スパゲッティ		【牛肉のちらし寿司】		金賞健康米		【豆ごはん】		金賞健康米		【ごはん(健康米)】	
オリーブ油		金賞健康米		【ゆかりふりかけ】	1	金賞健康米		【鶏肉の玉ねぎソース】	237	【豚肉と厚揚げの中華炒め】	177
豚肉		牛肉		ゆかりふりかけ		もち米					
にんじん		綿実油			255	うすいえんどう		鶏肉		豚肉	
玉葱		干し椎茸		【新じゃがいものそぼろあんかけ】		食塩		酒		こいくちしょうゆ	
マッシュルーム(水煮缶詰)		たけのこ(水煮)		あいびきミンチ		酒		食塩		しょうが	
青ピーマン		にんじん		しょうが		【さばのしょうが煮】	184	白こしょう		しょうが	
綿実油		さんどまめ(冷凍)		酒		まさば		上新粉		にんにく	
食塩		酒		綿実油		しょうが		オリーブ油		綿実油	
こしょう混合		こいくちしょうゆ		じゃがいも		こいくちしょうゆ		ショルダーベーコン		★絹厚揚げ(冷凍)	
にんにく		米酢		ごぼう		こいくちしょうゆ		玉葱		はくさい	
しょうが		上白糖		にんじん		酒		アスパラガス		にんじん	
トマトケチャップ		食塩		だいこん		本みりん		食塩		干し椎茸	
トマトピューレ		昆布だし		板こんにゃく		上白糖		白こしょう		玉葱	
ウスターソース		きざみのり		さやいんげん		昆布だし		うすくちしょうゆ		にら	
【麦入り野菜スープ】	93	【ゆばのすまし汁】	49	こまつな		水		鳥がらだし		ブロッコリー(冷凍)	
おおむぎ(押麦)		★湯葉(干し)		昆布だし		【小松菜のからしあえ】	17	水		こいくちしょうゆ	
鶏肉		キャベツ		削り節		こまつな		かたくり粉		うすくちしょうゆ	
にんじん		にんじん		三温糖		もやし(細)		【がんとどきのみそ煮】	165	本みりん	
じゃがいも		玉葱		うすくちしょうゆ		うすくちしょうゆ		豚肉		上白糖	
レタス		えのきたけ		かたくり粉		本みりん		★がんとどき		中華だし	
セロリー		葉ねぎ		水		からし(練り)	71	じゃがいも		水	
鳥がらだし		食塩		【切干し大根の炒め煮】		上白糖		玉葱		かたくり粉	69
オリーブ油		うすくちしょうゆ		★油揚げ		削り節・昆布だし		さんどまめ(冷凍)		【中華スープ】	
食塩		本みりん		切干しだいこん		【新玉葱のみそ汁】	81	にんじん		鶏肉	
白こしょう		昆布だし		にんじん		玉葱		上白糖		にんじん	
本みりん		削り節		さつま揚げ		じゃがいも		こいくちしょうゆ		もやし	
うすくちしょうゆ		水		綿実油		★油揚げ		削り節		こまつな	
水		【おかかあえ】	15	上白糖		カットわかめ		水		普通はるさめ(乾)	
【まっちゃクランブル】	107	はくさい		本みりん		にんじん		【あじつけのり】	5	うすくちしょうゆ	
白桃(缶詰)		こまつな		うすくちしょうゆ		赤みそ		あじつけのり		本みりん	
薄力粉		もやし(細)		こいくちしょうゆ		白みそ				酒	
抹茶		糸かつお		削り節・昆布だし		昆布だし				食塩	
上白糖		うすくちしょうゆ				削り節				白こしょう	
綿実油		本みりん				水				中華だし	
		削り節・昆布だし								鳥がらだし	
		【かしわもち】	101							水	
		かしわもち									
		かしわもち: 糖類(グラニュー糖、麦芽糖)、小豆、モチ粉調整、還元水あめ、上新粉、食塩、食用油脂、水、炭酸Ca、グリセリン脂肪酸エステル、酵素、ピロリン酸鉄									
		端午の節句献立									
	685		744		754		721		834		673

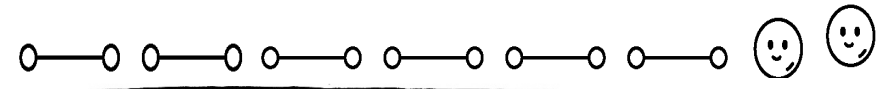
2024年 5月30日(木)		2024年 5月31日(金)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳	
【ごはん(健康米)】	301	【チキンライス】	372
金賞健康米		金賞健康米	
【鱈の幽庵焼き】	147	白ワイン	
さわら		コンソメ(粉末)	
ゆず(果汁)		食塩	
こいくちしょうゆ		オリーブ油	
酒		鶏肉	
本みりん		ショルダーベーコン	
		玉葱	
【ひじきの煮物】	47	マッシュルーム(水煮缶詰)	
豚肉もも		青ピーマン	
干ひじき(ステンス釜、乾)		トマトケチャップ	
にんじん		食塩	
本みりん		白こしょう	
酒		コンソメ(粉末)	
黒砂糖		綿実油	
上白糖		【コンソメスープ】	68
水		豚肉	
削り節		白ワイン	
こいくちしょうゆ		キャベツ	
		マカロニ(エルボ)	
【かぼちゃのみそ汁】	96	玉葱	
★油揚げ		にんじん	
★木綿豆腐		パセリ	
カットわかめ		うすくちしょうゆ	
西洋かぼちゃ		食塩	
りよくとうもやし		白こしょう	
白ねぎ		コンソメ(粉末)	
赤みそ		鳥がらだし	
白みそ		水	
昆布だし		【ポテトサラダ】	101
削り節		じゃがいも	
水		にんじん	
		玉葱	
		きゅうり	
		とうもろこし(冷凍)	
		ロースハム	
		★エッグケアドレッシング	
		食塩	
		【ぶどうゼリー】	45
		ぶどうゼリー	
		ぶどうゼリー: ぶどう還元果汁(アメリカ製造)、ポリデキストロース(食物繊維)、砂糖、果糖ノ加工デンプン、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、V.C、香料、ピロリン酸鉄	
717		712	



みんなの体は何でできている?

「自分のからだをつくるものは目の前の食べ物」です。苦手なものも一口、ひとかけらから頑張ってみましょう。

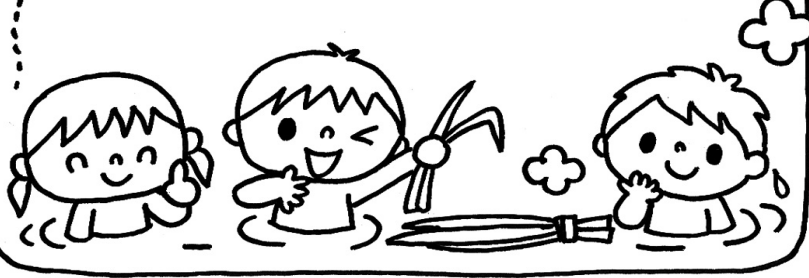
また、自分たちが手伝いたものはより一層おいしく、また興味をもち、身近なものとして感じられます。学校でも、児童生徒による「うすいえんどう豆」「そら豆」のさやむきや、玉ねぎの皮むきなどを実施しています。家でも、うすいえんどうやそら豆のさやむき、玉ねぎの皮むきなど、できることから料理のお手伝いをしてみましょう。



ショウブ湯で元気になろう

端午の節句にはショウブ湯につかりますが、ショウブは薬草でもあり、強い香りが魔よけになるといわれています。

まっすぐで、つやつやと輝くショウブの葉のように、東淀川支援学校みんながすくすくと成長してくれるよう願っています。



※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11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。