5月　給食献立表

令和7 年度 大阪府立東淀川支援学校

2025年 5月 1日(木)		2025年 5月 2日(金)		2025年 5月 7日(水)		2025年 5月 8日(木)		2025年 5月 9日(金)		2025年 5月12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(健康米)】	303	【牛肉のちらし寿司】	457	【パーカーパン】	323	【豆ごはん】	313	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303
金賞健康米		金賞健康米		★パーカーパン		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米	
【ゆかりふりかけ】	0.5	牛肉		【ポーク・チキンミンチカツ】	179	もち米		【チャプチェ】	186	【ひきずり】	242
ゆかりふりかけ		綿実油		★メンチカツ(冷凍)		うすいえんどう		豚肉		鶏肉	
【新じゃがいものそぼろあんかけ】	255	干し椎茸		なたね油		食塩		しょうが		酒	
あいびきミンチ		ごぼう		濃厚ソース		酒		酒		綿実油	
しょうが		にんじん		【キャベツのソテー】	22	【さばのしょうが煮】	184	にら		はくさい	
酒		さんどまめ(冷凍)		キャベツ		まさば		干し椎茸		糸こんにゃく	
綿実油		酒		青ピーマン		しょうが		はるさめ(乾)		★厚揚げ	
じゃがいも		こいくちしょうゆ		赤ピーマン		こいくちしょうゆ		にんじん		にんじん	
ごぼう		米酢		コンソメ(粉末)		酒		たけのこ(水煮)		こまつな	
にんじん		上白糖		食塩		本みりん		玉葱		白ねぎ	
だいこん		食塩		白こしょう		上白糖		綿実油		焼きふ(観世ふ)	
板こんにゃく		昆布だし		綿実油		昆布だし		こいくちしょうゆ		黒砂糖	
さやいんげん		きざみのり		【豆乳のクリームシチュウ】	147	水		上白糖		上白糖	
こまつな		【ゆばのすまし汁】	49	鶏肉		【小松菜のからしあえ】	17	食塩		本みりん	
昆布だし		★湯葉(干し)		白ワイン		こまつな		白こしょう		酒	
削り節		キャベツ		玉葱		りょくとうもやし		ごま油		食塩	
三温糖		にんじん		にんじん		うすくちしょうゆ		ごま(いり)		こいくちしょうゆ	
うすくちしょうゆ		玉葱		じゃがいも		本みりん		コチジャン		【ごま酢和え】	28
かたくり粉		えのきたけ		こまつな		からし(練り)		【わかめスープ】	58	きゅうり	
水		葉ねぎ		★調製豆乳		上白糖		焼き豚		チンゲンツァイ	
【切干し大根の炒め煮】	71	食塩		アレルゲンフリーシチューフレーク		削り節・昆布だし		カットわかめ		ごま(いり)	
★油揚げ		うすくちしょうゆ		いんげんまめピューレ		【新玉葱のみそ汁】	81	りょくとうもやし		うすくちしょうゆ	
切干しだいこん		本みりん		鳥がらだし		玉葱		はくさい		食塩	
にんじん		昆布だし		上新粉		じゃがいも		えのきたけ		上白糖	
さつま揚げ		削り節		コンソメ(粉末)		★油揚げ		白ねぎ		米酢	
綿実油		水		水		カットわかめ		うすくちしょうゆ		【やさいふりかけ】	9
上白糖		【おかか和え】	15			にんじん		酒		やさいふりかけ	
本みりん		はくさい				赤みそ		食塩			
うすくちしょうゆ		こまつな				白みそ		白こしょう			
こいくちしょうゆ		りょくとうもやし				昆布だし		鳥がらだし			
削り節・昆布だし		糸かつお				削り節		ごま油			
		うすくちしょうゆ				水		水			
		本みりん						【のりかつおふりかけ】	4		
		削り節・昆布だし						のりかつおふりかけ			
		【かしわもち】	101								
		かしわもち									
	756		748		797		721		677		708

ゆかりふりかけ：塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢、食塩、砂糖、調味料(アミノ酸等)、酸味料

ポークチキンミンチカツ：豚肉、鶏肉、　たまねぎ、パン粉、でん粉、砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料、　＜衣＞ パン粉 、大豆粉、バッター粉、増粘剤、水

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

のりかつおふりかけ：鰹削り節（国内製造）、砂糖、みりん、食塩、青のり、黒のり、酵母エキス、たん白加水分解物／加工でん粉、酸化防止剤（ビタミンE）

やさいふりかけ：塩蔵青菜（（広島菜、京菜、大根葉）（日本））、砂糖、鰹削り節、塩蔵赤しそ、食塩、かぼちゃフレーク、にんじんフレーク、みりん、酵母エキス、鰹削り節粉末、食用植物油脂、昆布エキス ／酸味料、酸化防止剤（ビタミンE）

端午の節句献立

郷土料理
— 愛知県 —

2025年 5月13日(火)		2025年 5月14日(水)		2025年 5月15日(木)		2025年 5月16日(金)		2025年 5月19日(月)		2025年 5月20日(火)	
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】	362	【ごはん(健康米)】	303	【ビビンバ】	315	【ごはん(健康米)】	303	【大阪産ごはん】	303	【練乳ツイスト】	295
スパゲッティ		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		大阪産米		★練乳ツイストパン	
オリーブ油		【鰆の幽庵焼き】	147	【ビビンバ具】	172	【鶏肉のから揚げ】	239	【豚肉のおろしじょうゆかけ】	130	【手作りハンバーグ】	223
豚肉		さわら		あいびきミンチ		鶏肉		豚肉		牛ひき肉	
にんじん		ゆず(果汁)		にんにく		にんにく		酒		豚ひき肉	
玉葱		こいくちしょうゆ		ごま油		しょうが		玉葱		玉葱	
マッシュルーム(水煮缶詰)		酒		上白糖		食塩		食塩		食塩	
青ピーマン		本みりん		酒		白こしょう		だいこんおろし(冷)		白こしょう	
綿実油		【ひじきの煮物】	47	こいくちしょうゆ		酒		葉ねぎ		ナツメグ(粉)	
食塩		豚肉		コチジャン		薄力粉		本みりん		水	
こしょう混合		干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)		だいこん		かたくり粉		こいくちしょうゆ		酒	
にんにく		にんじん		ほうれんそう		綿実油		ゆず(果汁)		上白糖	
しょうが		本みりん		りょくとうもやし		【磯香あえ】	19	【高野豆腐とひじきの炒り煮】	75	パン粉(乾燥)	
トマトケチャップ		酒		にんじん		こまつな		鶏ひき肉		トマトケチャップ	
トマトピューレ		黒砂糖		上白糖		りょくとうもやし		★高野豆腐		ウスターソース	
ウスターソース		上白糖		食塩		キャベツ		にんじん		濃厚ソース	
粉寒天		水		こいくちしょうゆ		にんじん		玉葱		【ブロッコリー塩ゆで】	15
【麦入り野菜スープ】	93	削り節・昆布だし		ごま油		もみのり		干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)		ブロッコリー(冷凍)	
おおむぎ(押麦)		こいくちしょうゆ		ごま(いり)		うすくちしょうゆ		グリンピース(冷凍)		食塩	
鶏肉		【かぼちゃのみそ汁】	96	【トックスープ】	99	本みりん		綿実油		【レタスのスープ】	62
にんじん		★油揚げ		焼き豚		【厚揚げのみそ汁】	77	上白糖		レタス	
じゃがいも		★木綿豆腐		トック		玉葱		食塩		にんじん	
レタス		カットわかめ		玉葱		にんじん		うすくちしょうゆ		玉葱	
セロリー		西洋かぼちゃ		えのきたけ		★絹厚揚げ(冷凍)		削り節・昆布だし		ウィンナー	
鳥がらだし		りょくとうもやし		白ねぎ		ぶなしめじ		【キャベツのみそ汁】	53	とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍)	
オリーブ油		白ねぎ		カットわかめ		葉ねぎ		おつゆふ		パセリ	
食塩		赤みそ		食塩		赤みそ		キャベツ		コンソメ(粉末)	
白こしょう		白みそ		鳥がらだし		白みそ		にんじん		白ワイン	
本みりん		昆布だし		うすくちしょうゆ		昆布だし		干し椎茸		食塩	
うすくちしょうゆ		削り節		酒		削り節		こまつな		本みりん	
水		水		ごま油		水		赤みそ		白こしょう	
【カップケーキ(抹茶)】	110			水				白みそ		鳥がらだし	
プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)				【きゅうりの生姜漬け】	14			昆布だし		水	
抹茶				きゅうり				削り節			
★調製豆乳				にんじん				水			
上白糖				しょうが							
綿実油				上白糖							
				うすくちしょうゆ							
				世界の料理				大阪産米を			
				— 韓国 —				使用しています			
	691		719		726		764		687		721

2025年 5月21日(水)		2025年 5月22日(木)		2025年 5月23日(金)		2025年 5月26日(月)		2025年 5月27日(火)		2025年 5月28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		
【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(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【ハヤシライス】	543	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【豚丼】	460
金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米	
【鯵のカレー揚げ】	174	【味付けのり】	5	豚肉		【豚キムチいため】	143	【鶏肉のゆず塩焼き】	192	豚肉	
まあじ		味付けのり		赤ワイン		豚肉		鶏肉		酒	
カレー粉		【鶏肉と大根のはるさめ煮】	161	マッシュルーム(水煮缶詰)		はくさい(キムチ漬け)		アスパラガス		玉葱	
酒		鶏肉		玉葱		玉葱		玉葱		にんじん	
こいくちしょうゆ		だいこん		にんじん		白ねぎ		酒		葉ねぎ	
本みりん		たけのこ(水煮)		グリンピース(冷凍)		しょうが		ゆず(果汁)		糸こんにゃく	
しょうが		にんじん		セロリー		にんにく		食塩		綿実油	
にんにく		しょうが		綿実油		酒		【さつき汁】	59	上白糖	
かたくり粉		干し椎茸		トマトピューレ		こいくちしょうゆ		たけのこ(ゆで)		本みりん	
綿実油		こまつな		トマトケチャップ		食塩		★木綿豆腐		食塩	
【梅肉和え】	27	葉ねぎ		ローレル(粉)		上白糖		カットわかめ		うすくちしょうゆ	
糸かまぼこ		緑豆はるさめ		食塩		コチジャン		きぬさや(冷凍)		こいくちしょうゆ	
きゅうり		こいくちしょうゆ		白こしょう		ごま油		にんじん		削り節・昆布だし	
キャベツ		うすくちしょうゆ		デミグラスソース		【豆腐のスープ】	50	赤みそ		【すまし汁】	50
梅びしお		上白糖		濃厚ソース		★木綿豆腐		白みそ		焼き抜きかまぼこ	
上白糖		酒		ウスターソース		にら		昆布だし		えのきたけ	
本みりん		食塩		薄力粉		玉葱		削り節		だいこん	
糸かつお		鳥がらだし		綿実油		えのきたけ		水		にんじん	
【じゃがいものみそ汁】	85	水		鳥がらだし		カットわかめ		【じゃこ豆】	129	さといも	
★木綿豆腐		一味		水		食塩		★大豆(国産、乾)		だいこん葉(乾燥)	
★油揚げ		【中華サラダ】	53	【キャベツのバジル風味サラダ】	18	鳥がらだし		かたくり粉		食塩	
じゃがいも		にんじん		キャベツ		うすくちしょうゆ		綿実油		うすくちしょうゆ	
ぶなしめじ		キャベツ		きゅうり		ごま油		ちりめんじゃこ		りしりこんぶ(素干し)	
チンゲンツァイ		きゅうり		上白糖		水		上白糖		削り節	
赤みそ		赤ピーマン		食塩		【もやしのナムル】	40	こいくちしょうゆ		水	
白みそ		焼き豚		白ワインビネガー		りょくとうもやし		ごま(いり)		かたくり粉	
昆布だし		三温糖		うすくちしょうゆ		にんじん				【やさいゼリー】	28
削り節		米酢		バジル		こまつな				やさいゼリー	
水		うすくちしょうゆ		綿実油		ごま(すり)					
		ごま(いり)		【みかんゼリー】	46	米酢					
		ごま油		みかんゼリー		こいくちしょうゆ					
						三温糖					
						ごま油					
						食塩					
	715		648		733		662		809		664

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

やさいゼリー:にんじん還元果汁、オレンジ還元果汁、砂糖、果糖、キャロットペースト、ゲル化剤(増粘多糖類)、ビタミンC、酸味料、香料、β-カロテン、ピロリン酸鉄

2025年 5月29日(木)		2025年 5月30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	
【チキンライス】	372	【ごはん(健康米)】	303
金賞健康米		金賞健康米	
白ワイン		【白身魚の南蛮漬け】	168
コンソメ(粉末)			
食塩		ホキ	
オリーブ油		白こしょう	
鶏肉		食塩	
ショルダーベーコン		薄力粉	
玉葱		かたくり粉	
マッシュルーム(水煮缶詰)		綿実油	
青ピーマン		玉葱	
トマトケチャップ		青ピーマン	
食塩		赤ピーマン	
白こしょう		黄ピーマン	
コンソメ(粉末)		干し椎茸	
綿実油		米酢	
【コンソメスープ】	76	上白糖	
豚肉		こいくちしょうゆ	
白ワイン		食塩	
キャベツ		レモン(果汁、生)	
マカロニ(エルボ)		ごま油	
玉葱		【じゃがいもとオクラのみそ汁】	104
にんじん			
パセリ		鶏肉	
うすくちしょうゆ		かたくり粉	
食塩		★油揚げ	
白こしょう		じゃがいも	
コンソメ(粉末)		ぶなしめじ	
鳥がらだし		チンゲンツァイ	
水		オクラ	
【ポテトサラダ】	106	赤みそ	
じゃがいも		白みそ	
にんじん		昆布だし	
玉葱		削り節	
きゅうり		水	
とうもろこし(カーネル冷凍)		【味付けのり】	5
ロースハム			
★エッグケアドレッシング(小袋)		味付けのり	
食塩			
	680		706

エッグケアドレッシング:食用植物油脂、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白(大豆)、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤(加工でんぷん、キサンタンガム)、調味料(有機酸)、香辛料抽出物、水

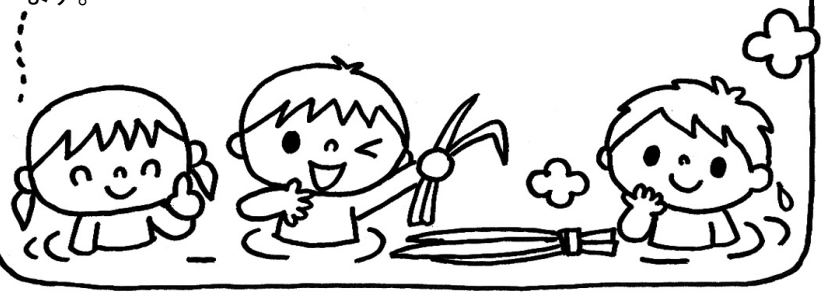
みんなの体は何でできている?

「自分のからだをつくるもとは目の前の食べ物」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、自分たちが手伝っ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、できるところ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、東淀川支援学校の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。