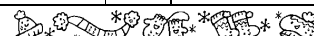


令和4年度 大阪府立東淀川支援学校

2022年12月 1日(木)		2022年12月 2日(金)		2022年12月 5日(月)		2022年12月 6日(火)		2022年12月 7日(水)		2022年12月 8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
ぎゅうにゅう 【牛乳】	126	ぎゅうにゅう 【牛乳】	126	ぎゅうにゅう 【牛乳】	126	ぎゅうにゅう 【牛乳】	126	ぎゅうにゅう 【牛乳】	126	ぎゅうにゅう 【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ハニーバンズ】	344	【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
★ハニーバンズパン		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	
【たらのバジル風味焼き】	70	【八宝菜】	120	ぶたにく ぼ 【豚肉と干しずいきの味噌煮】	170	【ブルコギ】	175	さば しおこうじや 【鯖の塩麹焼き】	174	とり だんご 【鶏団子とやさいの豆乳汁】	212
まだら		豚肉		豚肉		牛肉					
白ワイン		にんじん		酒		玉葱		まさば		鶏ひき肉	
食塩		はくさい		つきこんにやく		赤ピーマン		塩麹		食塩	
こしょう混合		玉葱		干し椎茸		にら		きくな はくさい 【菊菜と白菜のごま和え】	21	しょうが	
玉葱		たけのこ(ゆで)		干すいぎ(乾)		しょうが				れんこん	
にんにく		青ピーマン		★油揚げ		にんにく		しゅんぎく		葉ねぎ	
レモン(果汁、生)		干し椎茸		★油揚げ		上白糖		はくさい		酒	
バジル(粉)		綿実油		にんじん		こいくちしょうゆ		にんじん		淡色辛みそ	
オリーブ油		にんにく		葉ねぎ		コチジャン		ごま(すり)		こいくちしょうゆ	
【カリフラワーのサラダ】	25	しょうが		綿実油		ごま油		ごま(いり)		かたくり粉	
カリフラワー		食塩		上白糖		ごま(いり)		上白糖		削り節	
にんじん		白こしょう		本みりん		ごま(すり)		こいくちしょうゆ		水	
りんご酢		こいくちしょうゆ		赤みそ		【わかめスープ】	63	かつお昆布だし		★絹厚揚げ(冷凍)	
上白糖		うすくちしょうゆ		削り節・昆布だし		カットわかめ			80	はくさい	
塩		上白糖			85	もやし		【豚汁】		にんじん	
とうにゅう 【豆乳のクリームシチュー】	142	中華だし		【うすくず汁】		白ねぎ		豚肉		ぶなしめじ	
鶏肉		ごま油		鶏肉		たけのこ(水煮缶詰)		だいこん		だいこん	
玉葱		かたくり粉		さといも(冷凍)		干し椎茸		ごぼう		酒	
にんじん		水		だいこん		はくさい		にんじん		本みりん	
じゃがいも		【揚げ餃子の香りづけ】	187	にんじん		しょうが		板こんにやく		うすくちしょうゆ	
こまつな		ぎょうざ(冷凍)		えのきたけ		うすくちしょうゆ		葉ねぎ		ごま(いり)	
★調製豆乳		調合油		根みつば		食塩		綿実油		★豆乳	
アレルゲンフリーシチューフレーク		葉ねぎ		食塩		白こしょう		赤みそ		みずな	
鳥がらだし		しょうが		うすくちしょうゆ		中華だし		白みそ		【じゃがいものきんぴら】	156
上新粉		米酢		こんぶ		がらスープ		昆布だし		じゃがいも	
調合油		上白糖		削り節		本みりん		削り節		調合油	
水		うすくちしょうゆ		水		かたくり粉		水		牛肉	
		【ソフトクリームヨーグルト】	82	かたくり粉		水				つきこんにやく	
		★ソフトクリームヨーグルト		【味付けのり】	5					さんどまめ	
				味付けのり						かつおだし	
										ごま油	
										三温糖	
										本みりん	
										酒	
										こいくちしょうゆ	
		餃子: キャベツ、たまねぎ、にら、豚肉、豚脂、でん粉 加工食品、香味油、しょうゆ、酵母エキス、食塩、砂糖、しょうが、香辛料、皮(小麦粉)皮(小麦たん白)皮(食塩)加工デンプン 炭酸Ca ビロリン酸鉄 水									
		ソフトクリームヨーグルト: 乳製品(国内製造、アメリカ製造、その他)、砂糖・異性化液糖、砂糖、イソマルトオリゴ糖シロップ、難消化性デキストリン(食物繊維)、ミルクカルシウム、乳たんぱく、寒天／増粘多糖類、香料									

2022年12月 9日(金)		2022年12月12日(月)		2022年12月13日(火)		2022年12月14日(水)		2022年12月15日(木)		2022年12月16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	
【カレーうどん】	433	【はいがごはん】	313	【ガバオライス】	483	【練乳ロールパン】	344	【ごはん】	313	【ペンネボロネーゼ】	396
うどん		はいがまい		はいがまい		【練乳ロールパン】		おおさかさんまい		ペンネ	
鶏肉		【豚肉のごま味噌いため】	173	鶏ひき肉		★練乳ロールパン		【肉味噌おでん】	237	オリーブ油	
酒		豚肉		★たまご		【鮭のレモンやき】	105	鶏ひき肉		あいびきミンチ	
★油揚げ		玉葱		食塩		さけ		綿実油		にんじん	
玉葱		にんじん		水		白こしょう		赤だし味噌		玉葱	
にんじん		れんこん		綿実油		白ワイン		上白糖		セロリー	
白ねぎ		ごま(ねり)		玉葱		レモン(果汁、生)		ちくわ		にんにく	
ぶなしめじ		上白糖		青ピーマン		うすくちしょうゆ		★がんもどき		マッシュルーム(水煮缶詰)	
しょうが		こいくちしょうゆ		赤ピーマン		食塩		板こんにゃく		綿実油	
綿実油		八丁味噌		ぶなしめじ		本みりん		★厚揚げ		食塩	
食塩		ごま(いり)		にんにく		きりぼし だいこん	65	だいこん		ローレル(粉)	
カレールウ		【厚揚げのとり汁】	83	しょうが		【切干大根のサラダ】		じゃがいも		トマト缶詰(ダイス)	
こいくちしょうゆ		【厚揚げのとり汁】		バジル		切干しだいこん		にんじん		トマトケチャップ	
削り節・昆布だし		★絹厚揚げ(冷凍)		オイスターソース		キャベツ		上白糖		トマトピューレ	
かつおだし		だいこん		ごま油		にんじん		うすくちしょうゆ		コンソメ(粉末)	
かたくり粉		にんじん		上白糖		★大豆の華		こいくちしょうゆ		上白糖	
【かぼちゃのそぼろ煮】	133	えのきたけ		コンソメ(粉末)		★エッグケアドレッシング		削り節		薄力粉	
かぼちゃ		ほうれんそう		こいくちしょうゆ		りんご酢		水		オリーブ油	
豚ひき肉		かたくり粉		【インゲン豆と野菜のスープ】	95	うすくちしょうゆ		【白菜のお浸し】	16	食塩	
三温糖		うすくちしょうゆ		ベーコン		上白糖				【ブロッコリーのサラダ】	57
こいくちしょうゆ		本みりん		じゃがいも		白こしょう		はくさい		ブロッコリー	
酒		食塩		にんじん		ごま(いり)		にんじん		きゅうり	
グリーンピース		酒		いんげんまめ		白ワイン		もやし		赤ピーマン	
		昆布だし		セロリー		【ミネストローネ】	69	こいくちしょうゆ		オリーブ油	
		削り節		オリーブ油		ベーコン		本みりん		白ワインビネガー	
		水		上白糖		にんじん		かつおだし		上白糖	
		【味付けのり】	5	食塩		玉葱		【お魚ふりかけ】	9	うすくちしょうゆ	
		味付けのり		白こしょう		セロリー		★お魚ふりかけ		食塩	
				ローレル(粉)		じゃがいも		お魚ふりかけ:ドロマイト(国内製造)、混合削り節粉末、砂糖、ごま、食塩、しょうゆ、みりん、鰹風味調味料、鰹削り節、酵母エキス、乾燥マッシュポテト、でん粉、青のり、鰹削り節、黒のり、かぼちゃ粉末、還元水飴、昆布エキス、粉末水飴／アナトー色素、カラメル色素、酸化防止剤(ビタミンC)、カロチン色素		白こしょう	
				うすくちしょうゆ		にんにく				粒入りマスタード	
				鳥がらだし		パセリ				【おふのラスク】	110
				水		オリーブ油				おつゆふ	
						トマト缶詰(ダイス)				★無塩バター	
						上白糖				上白糖	
						食塩				★きな粉(大豆)	
						白こしょう					
						ローレル(粉)					
						うすくちしょうゆ					
						コンソメ(粉末)					
						水					
リクエスト献立 中学部				世界の献立 タイ				大阪産米を 使用しています			
	692		700		704		709		701		689





2022年12月19日(月)		2022年12月20日(火)		2022年12月21日(水)		2022年12月22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				
【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126				
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳					
【だいこん葉ごはん】	320	【アップルパン】	355	【はいがごはん】	313	【ピラフ】	369				
はいがまい		★アップルパン		はいがまい		はいがまい					
こんぶ			207	【鯖の柚子みぞれかけ】	143	ベーコン					
酒		【じゃがいものミートグラタン(チーズ除く食)】		さわら		玉葱					
だいこん葉(乾燥)		あいびきミンチ		酒		赤ピーマン					
食塩		じゃがいも		食塩		青ピーマン					
ごま(いり)		玉葱		だいこんおろし(冷)		とうもろこし(カーネル冷凍)					
【鳥取コロッケ】	235	グリーンピース(冷凍)		だいこんおろし(冷)		マッシュルーム(水煮缶詰)					
鳥取コロッケ		にんにく		ゆず(果汁、生)		綿実油					
油		綿実油		うすくちしょうゆ		鳥がらだし					
【切干大根の柚子の香あえ】	24	食塩		本みりん		にんにく					
切干大根		白こしょう		冷凍ゆず(果皮)		白ワイン					
もやし		トマトケチャップ		削り節・昆布だし		コンソメ(粉末)					
にんじん		トマトピューレ		【根菜汁】	95	食塩					
上白糖		ウスターソース		鶏肉		白こしょう					
食塩		薄力粉		たけのこ(水煮缶詰)		【フライドチキン】	143				
米酢		★ナチュラルチーズ		にんじん		鶏肉					
ゆず(果汁、生)		パン粉(乾燥)		ごぼう		オールスパイス(粉)					
【じゃぶ】	130	水		れんこん		酒					
鶏肉		【小松菜コーンスープ】	105	綿実油		白こしょう					
★木綿豆腐		鶏肉		ごまつな		ガーリックパウダー					
★油揚げ		こまつな		赤みそ		しょうが					
干し椎茸		にんじん		白みそ		パプリカ(粉)					
ごぼう		とうもろこし缶詰(クリーム)		昆布だし		食塩					
だいこん		アレルゲンフリーシチューフレーク		削り節		薄力粉					
玉葱		鳥がらだし		水		かたくり粉					
にんじん		水		【ブロッコリーおかかあえ】	31	綿実油					
板こんにやく				ブロッコリー		【コンソメスープ】	61				
白ねぎ				かつおぶし(碎片)		キャベツ					
綿実油				こいくちしょうゆ		にんじん					
こいくちしょうゆ				本みりん		玉葱					
上白糖				食塩		マカロニ(エルボ)					
酒						パセリ					
りしりこんぶ(素干し)						セロリー					
削り節						綿実油					
水						コンソメ(粉末)					
		鳥取コロッケ:じゃがいも、ぎょう				食塩					
		にく、ながいも、しろねぎ、にんじ				白こしょう					
		ん、乾燥しいたけ、バターミッ				うすくちしょうゆ					
		クス、パン粉、食塩、こしょう				本みりん					
						鳥がらだし					
						水					
						【クリスマスデザート】	101				
						★サンタのおくりもの(チョコムース)					

★好き嫌いなくしっかり食べよう！★

先月から学部ごとのリクエスト結果1位となったメニューを実施しています。小学部「からあげ」(11月)、中学部「カレーうどん」(12月)、高等部「ラーメン」(1月)です。みなさんの好きなメニューには、麺類や肉料理が多いようでした。しかし、そのなかでも日本的な料理の煮物や、魚料理もリクエストとしてあがっていました。ずっと好きな肉料理ばかりの食生活が続くと栄養のバランスが悪くなってしまいます。昔ながらの日本の食事は長寿食といわれ、とても体に良いものです。日々の食事でも給食で出てくるような煮物や野菜がたくさん含まれているものを一緒に食べて、好き嫌いをせずバランスの良い食事を心がけましょう。

冬至のカボチャ

二十四節気のひとつ、冬至の日は、1年でいちばん昼が短く、夜が長くなります。昔から、この日にカボチャを食べる習慣がありました。カボチャにはかぜや脳卒中の予防になる栄養素が、たっぷり詰まっているからです。また太陽の光が弱いときなので、太陽に似た姿のカボチャを尊んだからだともいわれています。

※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。

とっとりけん きょうどりょうり 鳥取県の郷土料理

がつ にち
【12月19日】

じゃぶ



— にほんちず
日本地図



「じゃぶ」とは、豆腐・野菜を煮こんでいるうちに「じゃぶじゃぶ」水分が出てくるのに由来しています。また余りものといった意味もあり、余った色々な野菜をゴった煮する料理だからという説もあります。じっくりと煮こむことでそれぞれの素材の旨味が合わさって一層美味しくなります。肉やたくさんの野菜をとることのできる栄養満点の郷土料理です。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。