

令和7年度 大阪府立東淀川支援学校

2026年 2月 2日(月)		2026年 2月 3日(火)		2026年 2月 4日(水)		2026年 2月 5日(木)		2026年 2月 6日(金)		2026年 2月 9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】 ★牛乳 【ごはん(健康米)】 金賞健康米	126 303	【牛乳】 ★牛乳 【ツナちらし寿司】	126 449	【牛乳】 ★牛乳 【ごはん(健康米)】 金賞健康米	126 303	【牛乳】 ★牛乳 【ごはん(健康米)】 金賞健康米	126 303	【牛乳】 ★牛乳 【ミートスパゲッティ】 ハーフスパゲッティ	126 518	【牛乳】 ★牛乳 【ごはん(健康米)】 金賞健康米	126 303
【味付けのり】 味付けのり	5	金賞健康米 米酢		【豚キムチいため】 豚肉	263	【鶏肉の甘辛焼き】 鶏肉	178	オリーブ油 牛ひき肉		【味付けのり】 味付けのり	5
【豚のしぐれ煮】 豚肉 玉葱 しょうが 米酢 こいくちしょうゆ 酒 本みりん 上白糖 綿実油	249	上白糖 食塩 ツナフレーク油漬 しょうが こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 酒 干し椎茸 ★高野豆腐 さんどまめ(冷凍) にんじん ごま(いり) 酒 こいくちしょうゆ 上白糖 食塩 削り節・昆布だし きざみのり		はくさい(キムチ漬け) 玉葱 白ねぎ しょうが にんにく 酒 こいくちしょうゆ 食塩 上白糖 コチジャン ごま油		しょうが 玉葱 酒 上白糖 本みりん こいくちしょうゆ		にんじん 玉葱 セロリー にんにく マッシュルーム(水煮缶詰) 綿実油 食塩 ローレル(粉) トマト缶詰(ダイス) トマトケチャップ トマトピューレ コンソメ(粉末) 上白糖 薄力粉 オリーブ油 食塩		【鶏肉とだいごんのほるさめ煮】 鶏肉 だいごん たけのこ(水煮) にんじん しょうが 干し椎茸 こまつな 葉ねぎ 緑豆はるさめ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 上白糖 酒 食塩 鳥がらだし 水 一味	161
【しろなおすまし】 さといも ★絹厚揚げ おおさかしろな にんじん だいごん 食塩 うすくちしょうゆ 本みりん 昆布だし 削り節 水	78	【赤だし】 おつゆふ カットわかめ だいごん 玉葱 にんじん 根みつば 赤だし味噌 白みそ 本みりん 昆布だし 削り節 水	70	【豆腐のスープ】 ★木綿豆腐 にら 玉葱 えのきたけ カッタわかめ 食塩 鳥がらだし うすくちしょうゆ ごま油 水	40	【はくさいの味噌汁】 ★木綿豆腐 はくさい ぶなしめじ にんじん 葉ねぎ 赤みそ 白みそ 昆布だし 削り節 水	56	【コンソメスープ】 ショルダーベーコン キャベツ ブロッコリー(冷凍) にんじん 玉葱 パセリ 鳥がらだし コンソメ(粉末) うすくちしょうゆ 食塩 白こしょう 水	47	【中華サラダ】 にんじん キャベツ きゅうり にんじん 焼き豚 三温糖 米酢 うすくちしょうゆ ごま(乾) ごま油	72
		【もやしのナムル】 りょくとうもやし にんじん こまつな ごま(すり) 米酢 水 こいくちしょうゆ 三温糖 ごま油 食塩	44					【ドーナツ】 ★絹ごし豆腐 プレミックス粉(ホットケーキ用) 粉糖 水 なたね油	118		
		【ごまあえ】 こまつな はくさい うすくちしょうゆ 上白糖 かつお昆布だし ごま(いり) ごま(すり)	21								
		【ふくまめ】 ★ふくまめ	21	ふくまめ：大豆							
		せつぶんこんだて 節分献立									
	761		687		776		723		809		667

2026年 2月10日(火)		2026年 2月12日(木)		2026年 2月13日(金)		2026年 2月16日(月)		2026年 2月17日(火)		2026年 2月18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	【飲むヨーグルト】	138	【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	【ハニーバズ】	344	【ごはん(健康米)】	303		510	【ごはん(健康米)】	303
金賞健康米		金賞健康米		★ハニーバズパン		金賞健康米		【海南鶏飯】		金賞健康米	
【豚肉のしょうがいため】	136	【いわしのフライ】	248	【煮込みハンバーグ】	150	【塩麴なべ】	179	金賞健康米		【赤魚のレモンじょうゆかけ】	127
豚肉		まいわし						コンソメ(粉末)			
青ピーマン		酒		ポークチキンハンバーグ		鶏肉		酒		赤魚	
玉葱		てんぷら粉		マッシュルーム(水煮缶詰)		キャベツ		食塩		食塩	
しょうが		水		玉葱		りょうとうもやし		ごま油		酒	
上白糖		パン粉(乾燥)		デミグラスソース		えのきたけ		鶏肉		薄力粉	
本みりん		綿実油		赤ワイン		にんじん		うすくちしょうゆ		綿実油	
こいくちしょうゆ		とんかつソース		トマトケチャップ		★油揚げ		酒		レモン(果汁、生)	
酒		【かぶのゆず風味】	19	ウスターソース		★木綿豆腐		食塩		上白糖	
綿実油		かぶ		トマトピューレ		干し椎茸		こしょう混合		本みりん	
【キャベツのみそ汁】	80	ぶなしめじ		綿実油		ごぼう		ごま油		酒	
★油揚げ		上白糖		上白糖		うすくちしょうゆ		にんにく		うすくちしょうゆ	
★木綿豆腐		米酢		薄力粉		鳥がらだし		しょうが		こいくちしょうゆ	
キャベツ		うすくちしょうゆ		コンソメ(粉末)		塩麴		鳥がらだし		水	
玉葱		ゆず(果汁)		水		昆布だし		水		【だいこんのきんぴら】	39
にんじん		【豚汁】	90	【コーンクリームスープ】	103	削り節		にんにく		だいこん	
葉ねぎ		豚肉		鶏肉		水		しょうが		にんじん	
赤みそ		かたくり粉		かたくり粉		【ごぼうのあまからあげ】	137	白ねぎ		つきこんにやく	
白みそ		綿実油		綿実油		ごぼう		上白糖		こいくちしょうゆ	
昆布だし		玉葱		玉葱		かたくり粉		米酢		上白糖	
煮干しだし		だいこん		キャベツ		薄力粉		こいくちしょうゆ		本みりん	
削り節		玉葱		にんじん		綿実油		水		酒	
水		にんじん		とうもろこしペースト		ごま(いり)		ごま油		ごま油	
		板こんにやく		パセリ		かつお昆布だし			109	ごま(いり)	
		葉ねぎ		アレルゲンフリーシチューフレーク		こいくちしょうゆ		【具だくさんワンタンスープ】			
【小松菜のお浸し】	15	ごま油		鳥がらだし		本みりん		★ワンタン		【みそ汁】	91
こまつな		赤みそ		水		三温糖		干し椎茸		★絹厚揚げ	
りょうとうもやし		白みそ		【カップケーキ(ココア)】	119	酒		にんじん		はくさい	
かつお(破碎)		昆布だし		ブレミックス粉(ホットケーキ用)				りょうとうもやし		りょうとうもやし	
うすくちしょうゆ		削り節		ピュアココア				玉葱		玉葱	
本みりん		水		★調製豆乳				葉ねぎ		にんじん	
かつお昆布だし				上白糖				うすくちしょうゆ		こまつな	
		てんぷら粉:小麦粉、加工でんぶん、		★たまご				酒		赤みそ	
		ベーキングパウダー		綿実油				本みりん		白みそ	
								食塩		昆布だし	
				ハンバーグ:豚肉、鶏肉、たまねぎ、				白こしょう		削り節	
				パン粉、でん粉、粉末状植物性たん				鳥がらだし		水	
				白(小麦由来)、砂糖、食塩、チキ				水			
				ンエキス、酵母エキス、香辛料、水							



きょうどりょうり
郷土料理
ながさき けん
— 長崎県 —

せかい りょうり 世界の料理 —シンガポール—

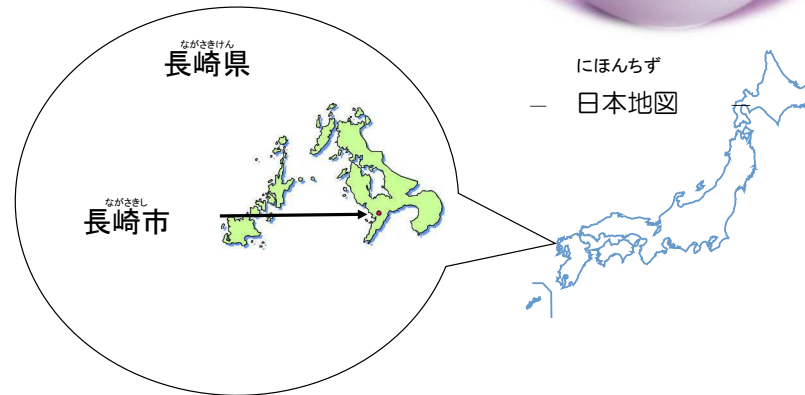
がつ にち
【2月17日】



はいなん じーふあん は、ゆでた鶏 と、そのゆで汁 で料理したご飯
を一緒にお皿へ盛り付け料理で、シンガポールやマレー
シア、タイなどの東南アジアでは定食としてよく食べられて
います。

ながさきけん きょうどりょうり 長崎県の郷土料理 【2月27日】

ヒカド



1600年代の初期から長崎に伝わる郷土料理です。かつて長崎に
いたポルトガル人の宣教師や貿易に携わっていた人たちは、寒い時
季に牛肉や豚肉を使ったシチューを食べていました。その味は次第
に地元の人々の間にも広がり、のちに地域で採れる野菜、鶏、魚な
どを使った独自の作り方が確立されていき、現在に伝わる「ヒカド」
は、それが起源といわれています。

※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。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。

