12月　給食献立表

令和6 年度 大阪府立東淀川支援学校

2024年12月 3日(火)		2024年12月 4日(水)		2024年12月 5日(木)		2024年12月 6日(金)		2024年12月 9日(月)		2024年12月10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	
【ごはん(健康米)】	301	【ごはん(健康米)】	301	【コッペパン】	323	【野沢菜丼】	425	【ごはん(健康米)】	301	【チキントマトスパゲッティ】	408
金賞健康米		金賞健康米		★コッペパン		金賞健康米		金賞健康米		スパゲッティ	
【みそちゃんこ鍋】	157	【豚肉と干しずいきの味噌煮】	155	【はちみつ】	49	おおむぎ(押麦)		【豚じゃが】	180	綿実油	
鶏肉		豚肉もも		はちみつ		のざわな(塩漬)		豚肉もも		ウィンナー	
しらたき		酒		【じゃがいものミートグラタン】	284	豚ひき肉		酒		鶏肉	
だいこん		つきこんにゃく		あいびきミンチ		こいくちしょうゆ		じゃがいも		玉葱	
白ねぎ		干し椎茸		赤ワイン		ごま(いり)		糸こんにゃく		青ピーマン	
はくさい		干ずいき(乾)		じゃがいも		食塩		玉葱		にんじん	
りょくとうもやし		★油揚げ		玉葱		綿実油		にんじん		マッシュルーム(水煮缶詰)	
にんじん		にんじん		グリンピース(冷凍)		【かす汁】	113	グリンピース(冷凍)		トマト缶詰(ダイス)	
さんどまめ(冷凍)		葉ねぎ		にんにく		しろさけ		綿実油		にんにく	
★油揚げ		綿実油		綿実油		さといも		上白糖		バジル(パイル)	
★木綿豆腐		上白糖		食塩		板こんにゃく		黒砂糖		オリーブ油	
しょうが		本みりん		白こしょう		★油揚げ		本みりん		食塩	
にんにく		こいくちしょうゆ		トマトケチャップ		だいこん		こいくちしょうゆ		黒こしょう	
白みそ		赤みそ		トマトピューレ		ごぼう		うすくちしょうゆ		うすくちしょうゆ	
合わせみそ		削り節・昆布だし		ウスターソース		にんじん		昆布だし		粉寒天	
昆布だし		【うすくず汁】	63	薄力粉		葉ねぎ		削り節		【レタスのスープ】	55
削り節		鶏肉		パン粉(乾燥)		酒かすペースト		水		レタス	
水		さといも(冷凍)		オリーブ油		食塩		【高野豆腐とひじきの炒り煮】	91	にんじん	
【ごぼうのあまからあげ】	134	だいこん		水		うすくちしょうゆ		鶏ひき肉		玉葱	
ごぼう		にんじん		★豆乳チーズ		白みそ		★高野豆腐		豚肉	
かたくり粉		えのきたけ		【小松菜コーンスープ】	105	赤みそ		にんじん		とうもろこし(カーネル冷凍)	
薄力粉		根みつば		鶏肉		昆布だし		玉葱		パセリ	
綿実油		食塩		かたくり粉		削り節		干ひじき(ステンレス釜、乾)		コンソメ(粉末)	
ごま(乾)		うすくちしょうゆ		こまつな		水		綿実油		白ワイン	
かつお昆布だし		昆布だし		にんじん		【切干大根のゆず風味】	21	上白糖		食塩	
こいくちしょうゆ		削り節		玉葱		切干しだいこん		食塩		白こしょう	
本みりん		水		とうもろこし缶詰(クリーム)		りょくとうもやし		うすくちしょうゆ		鳥がらだし	
三温糖		かたくり粉		アレルゲンフリーシチューフレーク		上白糖		削り節・昆布だし		水	
酒		【味付けのり】	5	鳥がらだし		食塩		【味付けのり】	5	【お麩のラスク】	108
		味付けのり		水		米酢		味付けのり		おつゆふ	
						ゆず(果汁)				★有塩バター	
										上白糖	
										★きな粉(大豆)	
						郷土料理 ― 長野県 ―					
	718		650		887		685		703		697

2024年12月11日(水)		2024年12月12日(木)		2024年12月13日(金)		2024年12月16日(月)		2024年12月17日(火)		2024年12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	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ごはん(健康米)】	301	【ごはん(健康米)】	301	【ごはん(健康米)】	301	【ごはん(健康米)】	301	【パーカーパン】	323	【ごはん(健康米)】	301
金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		★パーカーパン		金賞健康米	
【鯖の塩焼き】	150	【八宝菜】	138	【アドボ　◎卵】	229	【鶏肉のさんしょう焼き】	147	【ポーク・チキンミンチカツ】	185	【プルコギ】	234
まさば		豚肉		鶏肉		鶏肉		★メンチカツ(冷凍)		豚肉	
酒		にんじん		酒		酒		なたね油		玉葱	
食塩		はくさい		にんにく		うすくちしょうゆ		濃厚ソース		赤ピーマン	
【菊菜と白菜のごま和え】	28	玉葱		玉葱		食塩		【キャベツのソテー】	22	にら	
しゅんぎく		青ピーマン		にんじん		粉さんしょう		キャベツ		しょうが	
はくさい		干し椎茸		★うずら卵		【ツナ大豆そぼろ】	81	青ピーマン		にんにく	
にんじん		綿実油		ローレル(粉)		まぐろ缶詰(油漬フレークライト)		赤ピーマン		上白糖	
ごま(すり)		にんにく		米酢		★ひきわり大豆		コンソメ(粉末)		こいくちしょうゆ	
ごま(いり)		しょうが		黒砂糖		しょうが		食塩		コチジャン	
上白糖		食塩		上白糖		綿実油		白こしょう		ごま油	
こいくちしょうゆ		白こしょう		こいくちしょうゆ		酒		綿実油		ごま(いり)	
かつお昆布だし		こいくちしょうゆ		綿実油		上白糖		【かぼちゃのシチュー(米粉)】	150	ごま(すり)	
【豚汁】	125	うすくちしょうゆ		【野菜スープ】	85	うすくちしょうゆ		鶏肉		【わかめスープ】	26
豚肉		上白糖		ウィンナー		こいくちしょうゆ		西洋かぼちゃ		カットわかめ	
だいこん		中華だし		じゃがいも		水		にんじん		りょくとうもやし	
ごぼう		ごま油		だいこん		【じゃがいものみそ汁】	61	玉葱		白ねぎ	
にんじん		かたくり粉		玉葱		おつゆふ		マッシュルーム(水煮缶詰)		たけのこ(水煮)	
板こんにゃく		水		にんじん		じゃがいも		かぼちゃペースト		干し椎茸	
葉ねぎ		【揚げ餃子の香りづけ】	187	キャベツ		玉葱		パセリ		はくさい	
綿実油		ぎょうざ(冷凍)		ブロッコリー(冷凍)		にんじん		綿実油		しょうが	
赤みそ		綿実油		しょうが		葉ねぎ		上新粉		うすくちしょうゆ	
白みそ		葉ねぎ		白ワイン		赤みそ		鳥がらだし		食塩	
昆布だし		しょうが		本みりん		白みそ		コンソメ(粉末)		白こしょう	
削り節		米酢		うすくちしょうゆ		昆布だし		白ワイン		中華だし	
水		上白糖		鳥がらだし		削り節		白こしょう		鳥がらだし	
		うすくちしょうゆ		コンソメ(粉末)		水		食塩		本みりん	
				水				★調製豆乳		かたくり粉	
				【ソフトクリームヨーグルト】	82			水		水	
				★ソフトクリームヨーグルト						【りんごゼリー】	45
										りんごゼリー	
	730		752		823		716		806		732

餃子:野菜〔キャベツ(国産)〕野菜〔たまねぎ〕野菜〔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 しょうがペースト 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ピロリン酸鉄 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

世界の料理

ー フィリピン ー

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

りんごゼリー:りんご還元果汁(アメリカ製造)、ポリデキストロース(食物繊維)、砂糖、果糖／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

2024年12月19日(木)		2024年12月20日(金)		2024年12月23日(月)	
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		★牛乳		★牛乳	
【冬野菜のカレーライス】	541	【ごはん】	301	【ピラフ】	377
金賞健康米		大阪産米		金賞健康米	
豚肉		【鰆の柚子みぞれかけ】	130	白ワイン	
赤ワイン		さわら		コンソメ(粉末)	
だいこん		酒		食塩	
玉葱		食塩		オリーブ油	
にんじん		だいこんおろし(冷)		ベーコン	
れんこん		ゆず(果汁)		玉葱	
グリンピース(冷凍)		うすくちしょうゆ		赤ピーマン	
しょうが		本みりん		青ピーマン	
にんにく		冷凍ゆず(果皮)		とうもろこし(カーネル冷凍)	
綿実油		削り節・昆布だし		マッシュルーム(水煮缶詰)	
食塩		【根菜汁】	80	綿実油	
ローレル(粉)		鶏肉		鳥がらだし	
綿実油		かたくり粉		にんにく	
薄力粉		たけのこ(水煮)		白ワイン	
カレールウ		にんじん		コンソメ(粉末)	
ウスターソース		ごぼう		食塩	
水		れんこん		白こしょう	
【ツナサラダ】	48	綿実油		【フライドチキン】	178
キャベツ		こまつな		鶏肉	
玉葱		赤みそ		オールスパイス(粉)	
まぐろ缶詰(油漬フレークライト)		白みそ		酒	
上白糖		昆布だし		白こしょう	
食塩		削り節		ガーリックパウダー	
白ワインビネガー		水		しょうが	
うすくちしょうゆ		【ブロッコリーおかかあえ】	20	パプリカ(粉)	
綿実油		ブロッコリー(冷凍)		食塩	
		糸かつお		薄力粉	
		こいくちしょうゆ		かたくり粉	
		本みりん		綿実油	
		食塩		【コンソメスープ】	50
		かつお昆布だし		キャベツ	
				にんじん	
				玉葱	
				マカロニ(エルボ)	
				パセリ	
				セロリー	
				綿実油	
				コンソメ(粉末)	
				食塩	
				白こしょう	
				うすくちしょうゆ	
				本みりん	
				鳥がらだし	
				水	
				【クリスマスデザート】	54
				★いちごプリン	
		冬至の献立		お楽しみ献立	
	715		657		785

いちごプリン:豆乳加工品、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ぶどう糖、いちごシロップ、水、ゲル化剤、炭酸Ca、乳化剤、PH調整剤、香料、セルロース、クチナシ赤色素使用、着色料、いちごピューレ、ピロリン酸第二鉄使用、セルロース、香料

世界の料理 【12月13日】

アドボ ーフィリピンー

アドボとは、もともとスペインの肉料理「アドバード」を原型とするフィリピンの代表的な家庭料理です。料理名自体が「漬け込む」という意味を持つ言葉で、文字通り、肉は酢を主体とした調味液に漬けて煮こみます。

もうすぐ冬至です

2024年は12月21日が冬至です。冬至は1年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至を過ぎると日が長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆粥などを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

※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。