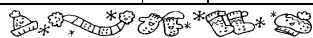


令和6 年度 大阪府立東淀川支援学校

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

[illegible]



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		【鱈の柚子みぞれかけ】	130	白ワイン	
赤ワイン		さくら		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	
グリーンピース(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			80	綿実油	
ローレル(粉)		【根菜汁】		鳥がらだし	
綿実油		鶏肉		にんにく	
薄力粉		かたくり粉		白ワイン	
カレールウ		たけのこ(水煮)		コンソメ(粉末)	
ウスターソース		にんじん		食塩	
水		ごぼう		白こしょう	
【ツナサラダ】	48	れんこん		【フライドチキン】	178
キャベツ		綿実油		鶏肉	
玉葱		こまつな		オールスパイス(粉)	
まぐろ缶詰(油漬フルークait)		赤みそ		酒	
上白糖		白みそ		白こしょう	
食塩		昆布だし		ガーリックパウダー	
白ワインビネガー		削り節		しょうが	
うすくちしょうゆ		水		パプリカ(粉)	
綿実油		【ブロッコリーおかかあえ】	20	食塩	
		ブロッコリー(冷凍)		薄力粉	
		糸かつお		かたくり粉	
		こいくちしょうゆ		綿実油	
		本みりん		【コンソメスープ】	50
		食塩		キャベツ	
		かつお昆布だし		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
				★いちご布林	
		とうじ こんだて 冬至の献立		たの こんだて お楽しみ献立	
	715		657		785

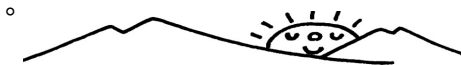
せかい りょうり
世界の料理 【12月13日】
アドボ -フィリピン-



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。

もうすぐとうじ冬至です

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。