

7月



学校給食献立表



西淀支全第 46 号

大阪府立西淀川支援学校

2024年 7月 1日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鯖のごまマヨネーズ焼き】	
さわら	70
清酒(純米酒)	1
食塩	0.3
白こしょう	0.01
玉葱	20
エッグケアドレッシング	6
赤みそ	2
本みりん	1
ごま(すり)	1
ごま(ねり)	1.8
【きゅうりの酢の物】	
はくさい	40
きゅうり	20
上白糖	2.4
食塩	0.7
米酢	2.7
【けんちん汁】	
木綿豆腐	30
油揚げ	3
だいこん	20
にんじん	20
つきこんにゃく	10
綿実油	0.5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
本みりん	1
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	661
たんぱく質 (g)	32.5
脂質 (g)	24.1
塩分 (g)	2.7

2024年 7月 2日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【タコライス】	
水稻穀粒(精白米)	80
牛ひき肉	20
豚ひき肉	20
大豆(国産、ゆで)	18
玉葱	40
オリーブ油	0.7
トマト缶詰(ダイス)	40
トマトケチャップ	5.4
ウスターソース	7.0
カレー粉	0.7
上白糖	0.6
食塩	0.24
こしょう混合	0.04
レタス	20
キャベツ	30
【ゴーヤのごま和え】	
にがうり	20
食塩	0.1
にんじん	10
はくさい	30
上白糖	1.5
食塩	0.45
うすくちしょうゆ	0.45
ごま油	1.8
ごま(すり)	2.2
【てぼ豆の煮もの】	
いんげんまめ(乾)	12
上白糖	3.1
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	0.3
水	30

エネルギー (kcal)	667
たんぱく質 (g)	26.5
脂質 (g)	22.2
塩分 (g)	1.9

2024年 7月 3日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【とりじゃが】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	1.5
じゃがいも	40
玉葱	50
糸こんにゃく	10
にんじん	15
厚揚げ	20
綿実油	0.5
上白糖	2.9
本みりん	0.7
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	3.5
うすくちしょうゆ	2.4
削り節	1.6
水	60
【だいこんのゆずの香あえ】	
だいこん	20
きゅうり	20
上白糖	3.3
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.8
米酢	2.1
ゆず(果汁、生)	2.1
【手作りひじきふりかけ】	
干ひじき(アヲハタ、乾)	3
かつお加工品(かつお節)	0.9
ごま(いり)	3
上白糖	6
本みりん	3.9
こいくちしょうゆ	5
だし(削り節・昆布だし)	20

エネルギー (kcal)	633
たんぱく質 (g)	26.8
脂質 (g)	15.2
塩分 (g)	2.7

2024年 7月 4日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳 コッペパン】	
★コッペパン	60
【★乳 かぼちゃのミートグラタン】	
牛ひき肉	20
豚ひき肉	20
マカロニ(エルボ)	5.8
西洋かぼちゃ	40
玉葱	40
ぶなしめじ	10
にんにく	0.5
綿実油	1
食塩	0.4
こしょう混合	0.03
トマトケチャップ	12
トマトピューレ	10
ウスターソース	2
薄力粉	5
★ナチュラルズ(モツアル)	6
パン粉(乾燥)	1
水	10
【野菜のスープ】	
はくさい	30
さんどまめ(冷凍)	20
とうもろこし(か-補冷凍)	10
にんじん	10
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	40

エネルギー (kcal)	685
たんぱく質 (g)	27.1
脂質 (g)	23.1
塩分 (g)	3.3

2024年 7月 5日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【七夕ちらし】	
水稻穀粒(精白米)	80
昆布だし	0.3
米酢	12
上白糖	4.5
食塩	0.3
米酢	4
こいくちしょうゆ	1
上白糖	0.5
本みりん	0.5
清酒(純米酒)	1
ちりめんじゃこ	4.8
さんどまめ(冷凍)	15
にんじん	20
干し椎茸	1
とうもろこし(か-補冷凍)	5
高野豆腐	3
清酒(純米酒)	0.7
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	4
食塩	0.05
きざみのり	0.8
【七夕汁】	
そうめん(乾)	15
オクラ	15
ぶなしめじ	10
糸みつば	5
うすくちしょうゆ	4
本みりん	2
食塩	0.4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【七夕デザート】	
七夕星いろゼリー	30

エネルギー (kcal)	622
たんぱく質 (g)	20.8
脂質 (g)	10.5
塩分 (g)	3.0

7月



学校給食献立表



2024年 7月 8日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【たらのみそ漬け焼き】	
たら	70
白みそ	5
うすくちしょうゆ	1
清酒(純米酒)	0.5
本みりん	1
上白糖	0.3
【甘酢あえ】	
はくさい	40
きゅうり	20
上白糖	2.4
食塩	0.9
米酢	2.7
【あつあげとじゃがいもの煮物】	
厚揚げ	25
豚ばら(脂身付)	20
じゃがいも	40
にんじん	10
ぶなしめじ	10
上白糖	1.8
うすくちしょうゆ	1.5
こいくちしょうゆ	2.4
本みりん	1.5
食塩	0.2
削り節	1.6
水	40

エネルギー (kcal)	643
たんぱく質 (g)	33.2
脂質 (g)	18.9
塩分 (g)	2.4

2024年 7月 9日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★卵 親子丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
★たまご(冷凍)	40
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	0.9
糸かまぼこ	6
玉葱	60
干し椎茸	0.5
葉ねぎ	5
上白糖	1.6
本みりん	0.6
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	2.5
削り節	1.6
水	50
【キャベツのごまあえ】	
キャベツ	50
えのきたけ	10
上白糖	1
うすくちしょうゆ	3
ごま(いり)	0.6
ごま(すり)	0.9
だし(削り節・昆布だし)	6
【とうがんのすまし汁】	
とうがん	30
油揚げ	5
にんじん	15
糸みつば	3
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	615
たんぱく質 (g)	32.2
脂質 (g)	17.6
塩分 (g)	3.4

2024年 7月10日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【肉味噌キャベツ】	
豚モモ(脂肪なし)	30
厚揚げ	30
キャベツ	40
玉葱	40
たけのこ(水煮)	10
にんじん	15
青ピーマン	10
綿実油	0.7
こいくちしょうゆ	1.8
上白糖	0.6
トウバンジャン	0.12
しょうが	0.6
清酒(純米酒)	1.8
赤みそ	8.4
かたくり粉	1.2
【揚げしゅうまい】	
しゅうまい(冷凍)	60
なたね油	3
【中華スープ】	
はくさい	30
にんじん	10
えのきたけ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.7
がらスープ(ボーク&チキン)	7
水	150

エネルギー (kcal)	704
たんぱく質 (g)	32.7
脂質 (g)	22.7
塩分 (g)	3.2

2024年 7月11日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳 黒糖パン】	
★黒糖パン	60
【★乳 鶏肉のコーンフ레이크焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
食塩	0.2
こしょう混合	0.02
エッグケアドレッシング	6
パン粉(乾燥)	3
コーンフ레이크	6
★パルメザンチーズ	3
【チンゲンサイのスープ】	
じゃがいも	20
玉葱	30
チンゲンツアイ	20
にんじん	10
ぶなしめじ	10
こしょう混合	0.02
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	2.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【★乳 ヨーグルト】	
★ヨーグルト(コアコアプラス)	80

エネルギー (kcal)	737
たんぱく質 (g)	31.9
脂質 (g)	28.6
塩分 (g)	3.3

2024年 7月12日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ルーロー飯【台湾】】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂身付き)	60
豚ばら(脂身付)	10
しょうが	2
白ねぎ	6
玉葱	60
綿実油	2.4
オイスターソース	3.6
こいくちしょうゆ	1.2
本みりん	7.2
上白糖	0.6
清酒(純米酒)	6
ほうれんそう(冷凍)	18
キャベツ	30
【春雨スープ】	
普通はるさめ(乾)	1.8
もやし(細)	30
ぶなしめじ	10
とうもろこし(か-祢冷凍)	10
チンゲンツアイ	20
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2
がらスープ(ボーク&チキン)	6
水	150
【黄桃(缶)】	
㊦(缶詰、黄肉種、果肉)	40

エネルギー (kcal)	686
たんぱく質 (g)	30.2
脂質 (g)	21.0
塩分 (g)	2.0

2024年 7月18日(木)



海うみのの日ひ

エネルギー (kcal)	639
たんぱく質 (g)	37.7
脂質 (g)	18.5
塩分 (g)	3.3

エネルギー (kcal)	595
たんぱく質 (g)	29.9
脂質 (g)	14.5
塩分 (g)	2.2

エネルギー (kcal)	662
たんぱく質 (g)	22.4
脂質 (g)	20.1
塩分 (g)	2.7

※中高等部の普通食を基準として
います。小学部は全体の約8
割りの栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー (kcal)	658
たんぱく質 (g)	30
脂質 (g)	20
塩分 (g)	3