



2023年 1月11日(水)

2023年 1月12日(木)

2023年 1月13日(金)

1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。

今年度も西淀川支援学校では、児童生徒、教職員から応募があったリクエスト給食を実施します。

1月24日は中高等学部1～3年生部門、25日は小学部高学年部門、26日は教職員部門、27日は中高等学部4～6年生部門、30日は小学部低学年部門です。

誰がどんな思いでリクエストしたかを当日に児童生徒会より放送してもらいます。みなさん、お楽しみに♪



※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)	701
たんぱく質 (g)	31.0
脂質 (g)	22.6
塩分 (g)	2.8

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
玉葱	60
にんじん	20
干し椎茸	0.5
葉ねぎ	5
上白糖	2.1
本みりん	0.6
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	2.8
こいくちしょうゆ	3
削り節	1.6
水	50
【ほうれん草のごまあえ】	
ほうれん草	30
はくさい	30
上白糖	1.5
こいくちしょうゆ	3
ごま(すり)	1.13
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	44

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【黒豆ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	70
大豆全粒(国産、黒、乾)	15
食塩	1
清酒(純米酒)	2
【鮭の西京焼き】	
しろさけ	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
【くり金団】	
さつまいも	30
栗(水煮缶)	13
上白糖	2
本みりん	1
食塩	0.1
水	20
【金時人参の紅白お雑煮(すまし)】	
ソフト豆腐	30
油揚げ	5
京人参	10
だいこん	30
糸みつば	5
うすくちしょうゆ	4
食塩	0.4
昆布だし	0.4
削り節	2
水	150



献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ソーセージカレー】	
水稻穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂身付き)	20
じゃがいも	40
玉葱	60
にんじん	15
セロリー	5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
ローレル(粉)	0.01
カレールー	15
がらスープ(ポーク&チキン)	6.9
水	90
ウィンナー	30
【キャベツのサラダ】	
キャベツ	40
さんどまめ(冷凍)	15
とうもろこし(カ-礼冷凍)	10
上白糖	1.5
食塩	0.6
白ワインビネガー	0.9
綿実油	1.2
うすくちしょうゆ	0.3
【ヨーグルト】	
ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

エネルギー (kcal)	609
たんぱく質 (g)	28.1
脂質 (g)	15.5
塩分 (g)	2.0

エネルギー (kcal)	646
たんぱく質 (g)	37.9
脂質 (g)	17.3
塩分 (g)	2.8

エネルギー (kcal)	781
たんぱく質 (g)	25.9
脂質 (g)	29.7
塩分 (g)	3.3

1 月



学校給食献立表



2023年 1月16日(月)

2023年 1月17日(火)

2023年 1月18日(水)

2023年 1月19日(木)

2023年 1月20日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【すき焼き風煮】	
和牛モモ(脂肪なし)	40
清酒(純米酒)	1
焼き豆腐	40
玉葱	60
糸こんにゃく	7
はくさい	60
白ねぎ	10
ぶなしめじ	10
おつゆふ	3
綿実油	1
上白糖	4.5
こいくちしょうゆ	7
清酒(純米酒)	2
本みりん	2.3
食塩	0.1
水	10
【焼きかぼちゃの甘みつけ】	
西洋かぼちゃ	60
上白糖	4.5
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	0.15
水	3
【のりの佃煮】	
かつお加工品(かつお節)	0.75
干し椎茸	0.5
きざみのり	2.8
上白糖	0.75
清酒(純米酒)	1.5
本みりん	4.5
こいくちしょうゆ	3.5
削り節	0.8
水	22.5

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【コッパン(はちみつ)】	
コッパン	1個
はちみつ	1個
【フィッシュ&チップス】	
たら	70
食塩	0.1
白こしょう	0.02
薄力粉	5
炭酸飲料(果実色飲料)	7
ベーキングパウダー	0.01
じゃがいも	50
なたね油	8
トマトミニケチャップ(個袋)	12
【スコッチクロス】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	10
オリーブ油	1
大麦(七分つき押麦)	6
玉葱	40
にんじん	10
チンゲンツアイ	20
ぶなしめじ	10
セロリー	8
食塩	0.4
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	1
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【りんご(缶詰)】	
りんご(缶詰)	44

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
こいくちしょうゆ	2.7
食塩	0.1
エッグケアドレッシング	14
【こまつなの煮びたし】	
こまつな	40
にんじん	10
油揚げ	5
上白糖	0.3
うすくちしょうゆ	1.4
こいくちしょうゆ	0.8
だし(削り節・昆布だし)	10
【里芋のみそ汁】	
さといも(冷凍)	30
はくさい	30
ごぼう	15
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【★卵 お好み焼き】	
薄力粉	14
食塩	0.2
かつおぶし(粉末)	0.45
あおのり	0.35
たまご(冷凍)	12
やまいもとろろ(冷)	6
水	20
豚ひき肉	20
ちくわ	10
キャベツ	35
葉ねぎ	7
てんかす	6
綿実油	0.35
エッグケアドレッシング(小袋)	1袋
中濃ソース	1袋
【五目豆】	
大豆(国産、ゆで)	25
ごぼう	15
にんじん	15
れんこん	10
さんどまめ(冷凍)	6
綿実油	1
上白糖	1.7
こいくちしょうゆ	2.2
本みりん	1
だし(削り節・昆布だし)	20
【あおさのすまし汁】	
だいこん	30
玉葱	30
ぶなしめじ	10
あおさ(素干し)	0.25
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

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉と野菜の煮物】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
厚揚げ	40
じゃがいも	30
だいこん	30
玉葱	30
にんじん	15
こまつな	15
干し椎茸	1
上白糖	1.6
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	2.2
うすくちしょうゆ	2.7
削り節	1.6
水	40
【キャベツのゆずの香あえ】	
キャベツ	45
さんどまめ(冷凍)	14
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
【ツナ大豆そぼろ】	
まぐろ缶詰(水煮7㍉-ｸﾗｲﾄ)	18
大豆(国産、ゆで)	18
しょうが	0.2
綿実油	0.3
清酒(純米酒)	0.5
上白糖	0.6
うすくちしょうゆ	0.8
こいくちしょうゆ	0.9
水	1

エネルギー(kcal)	702
たんぱく質(g)	29.6
脂質(g)	18.7
塩分(g)	1.9

エネルギー(kcal)	714
たんぱく質(g)	32.5
脂質(g)	22.7
塩分(g)	3.1

エネルギー(kcal)	736
たんぱく質(g)	31.7
脂質(g)	30.4
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	762
たんぱく質(g)	28.9
脂質(g)	27.2
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	640
たんぱく質(g)	33.4
脂質(g)	17.4
塩分(g)	2.2

1 月



学校給食献立表



2023年 1月23日(月)

2023年 1月24日(火)

2023年 1月25日(水)

2023年 1月26日(木)

2023年 1月27日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉の甘辛焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
清酒(純米酒)	2
こいくちしょうゆ	6.4
本みりん	2.4
上白糖	2.4
【なます】	
だいこん	45
にんじん	15
ゆず(果汁、生)	1.5
ごま(すり)	1
食塩	0.3
上白糖	2
うすくちしょうゆ	2
米酢	2
【小松菜のみそ汁】	
ソフト豆腐	30
こまつな	20
はくさい	30
おつゆふ	1
油揚げ	5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【【リクエスト】ソースカツ(2個)】	
豚ひれ	60
食塩	0.15
こしょう混合	0.03
薄力粉	7.5
水	7.5
パン粉(乾燥)	17
なたね油	6
中濃ソース	1袋
【添え野菜(キャベツ・にんじん)】	
キャベツ	30
にんじん	10
【すまし汁】	
ソフト豆腐	30
だいこん	30
玉葱	30
えのきたけ	10
糸みつば	5
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

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【【リクエスト】鮭の塩焼き】	
しろさけ	70
清酒(純米酒)	2
食塩	0.2
食塩	0.4
【五彩おから】	
にんじん	10
ごぼう	5
ごま油	2
おから(新製法)	18
油揚げ	5
干し椎茸	0.5
むきえだまめ(冷凍)	5
上白糖	4.4
うすくちしょうゆ	6.4
清酒(純米酒)	2
だし(削り節・昆布だし)	30
【【リクエスト】かぼちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	30
玉葱	30
はくさい	20
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【【リクエスト】ハヤシライス】	
水稻穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂肪なし)	30
じゃがいも	40
玉葱	60
にんじん	20
むきえだまめ(冷凍)	7
セロリー	5
綿実油	1
トマトピューレ	4
トマトケチャップ	7
ローレル(粉)	0.02
食塩	0.85
こしょう混合	0.03
デミグラスソース	4
ウスターソース	3
薄力粉	4
有塩バター	1.4
綿実油	1.7
水	85
コンソメ(粉末) ※段階食のみ	1.9
水 ※段階食のみ	150
【かぶのサラダ】	
かぶ	30
かぶ(葉)	10
はくさい	30
とうもろこし(か-祿冷凍)	10
上白糖	1.5
食塩	0.3
白ワインビネガー	0.9
うすくちしょうゆ	0.6
オリーブ油	1.2
【【リクエスト】★手作り焼きプリン】	
★たまご(冷凍)	20
牛乳	27
クリーム(乳脂肪)	3
上白糖	2
上白糖	3
水	2.5

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【1/2黒糖パン】	
黒糖パン	30
【【リクエスト】ナポリタン】	
スパゲッティ	30
スパゲッティ	60
綿実油	1.5
ウィンナー	30
玉葱	40
にんじん	10
青ピーマン	10
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
綿実油	0.8
食塩	0.36
こしょう混合	0.06
トマトケチャップ	14
トマトピューレ	12
ウスターソース	3.3
コンソメ(粉末) ※段階食のみ	1.5
水 ※段階食のみ	150
【三度豆と白菜のサラダ】	
はくさい	20
さんどまめ(冷凍)	40
エッグゲアドレッシング(小袋)	1袋
【黄桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	44

エネルギー(kcal)	676
たんぱく質(g)	31.5
脂質(g)	22.4
塩分(g)	3.2

エネルギー(kcal)	680
たんぱく質(g)	32.9
脂質(g)	19.2
塩分(g)	2.1

エネルギー(kcal)	656
たんぱく質(g)	35.9
脂質(g)	17.1
塩分(g)	3.4

エネルギー(kcal)	707
たんぱく質(g)	25.1
脂質(g)	23.4
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	775
たんぱく質(g)	25.0
脂質(g)	29.5
塩分(g)	3.3

