



2024年 1月10日(水)

2024年 1月11日(木)

2024年 1月12日(金)

あけましておめでとうございます。  
 今年も安全・安心、そして何よりも美味しく楽しい給食の時間をみなさんと過ごしたいと思います。

### 1月の給食の紹介

\*お正月献立 : 1月11日水曜日(金時人参)

\*なにわ野菜献立 : 1月19日金曜日(田辺大根)

: 1月26日金曜日(天王寺蕪)

\*全国給食週間 : リクエスト給食

(1月24日水曜日~30日火曜日)

楽しみてくださいね。



### 《なにわの伝統野菜》

なにわの伝統野菜は100年以上前から大阪府内で作られてきた野菜です。

①毛馬胡瓜②玉造黒門越瓜③

勝間南瓜④金時人参⑤大阪し

ろな⑥天王寺蕪⑦田辺大根⑧

芽紫蘇⑨鳥飼茄子⑩三島独活

⑪吹田慈姑⑫泉州黄玉葱⑬高

山真菜⑭高山牛蒡⑮守口大根

⑯碓井豌豆⑰難波葱⑱堺鷹の

爪⑲馬場茄子⑳貝塚澤茄子㉑

はっとり

服部越瓜

※中高等部の普通食を基準としております。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)	704
たんぱく質 (g)	31
脂質 (g)	23
塩分 (g)	3

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【からあげカレー】	
水稲穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂肪なし)	15
じゃがいも	40
玉葱	60
にんじん	15
セロリー	3
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
ローレル(粉)	0.01
カレールウ	15
水	100
コンソメ(粉末)	1.90
水	100
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	40
しょうが	0.9
清酒(純米酒)	1.1
こいくちしょうゆ	1.4
薄力粉	7
なたね油	3
【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(炊-補冷凍)	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
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	40

エネルギー (kcal)	748
たんぱく質 (g)	26.0
脂質 (g)	25.3
塩分 (g)	3.0

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【黒豆ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	70
大豆全粒(国産、黒、乾)	15
食塩	1
清酒(純米酒)	2.0
【鮭の西京焼き】	
しろさけ	70.0
白みそ	5.0
うすくちしょうゆ	1.0
清酒(純米酒)	0.5
本みりん	1.0
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
金時人参	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

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

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★卵 親子丼】	
水稲穀粒(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】	
ほうれんそう	30
はくさい	30
上白糖	1.5
こいくちしょうゆ	3
ごま(すり)	1.1
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	40

エネルギー (kcal)	606
たんぱく質 (g)	28.1
脂質 (g)	15.5
塩分 (g)	2.0

# 1 月



# 学校給食献立表



2024年 1月15日(月)

2024年 1月16日(火)

2024年 1月17日(水)

2024年 1月18日(木)

2024年 1月19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
【すきやき風煮】	
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	0.2
こいくちしょうゆ	0.2
水	3.0
【のりの佃煮】	
かつお加工品(かつお節)	0.8
干し椎茸	0.5
きざみのり	2.8
上白糖	0.8
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
【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(水煮フルークライト)	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

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳 コッペパン(はちみつ)】	
★コッペパン	60
はちみつ	8
【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)	5.6
玉葱	40
にんじん	10
チンゲンツァイ	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
【洋なし(缶)】	
西洋なし(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
【★卵 お好み焼き】	
薄力粉	14
食塩	0.2
かつお加工品(かつお節)	0.5
あおさ(素干し)	0.4
★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	0.4
エッグケアドレッシング(小袋)	10
中濃ソース	8
【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)	0.3
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

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
【田辺大根のなます】	
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

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)	640
たんぱく質(g)	33.4
脂質(g)	17.4
塩分(g)	2.2

エネルギー(kcal)	713
たんぱく質(g)	32.5
脂質(g)	22.7
塩分(g)	3.1

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)	676
たんぱく質(g)	31.5
脂質(g)	22.4
塩分(g)	3.2

# 1 月



# 学校給食献立表



2024年 1月22日(月)

2024年 1月23日(火)

2024年 1月24日(水)

2024年 1月25日(木)

2024年 1月26日(金)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【★バター 鮭のちゃんちゃん焼き】</b>	
しろさけ	70
食塩	0.3
清酒(純米酒)	1
キャベツ	40
玉葱	50
白ねぎ	10
ぶなしめじ	10
とうもろこし(か-初冷凍)	10
★有塩バター	1.4
赤みそ	6
上白糖	2
本みりん	1
こいくちしょうゆ	2
<b>【ひじきの炒め煮】</b>	
干ひじき(アツメ、乾)	4
油揚げ	5
むきえだまめ(冷凍)	7
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	3.8
だし(削り節・昆布だし)	20
<b>【けんちん汁】</b>	
木綿豆腐	30
だいこん	30
にんじん	10
ごぼう	6
糸みつば	5
ごま油	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

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【鶏肉のしょうゆマヨネーズ焼き】</b>	
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
<b>【こまつなの煮びたし】</b>	
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
<b>【里芋のみそ汁】</b>	
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
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【【リクエスト】 炙りかるび】</b>	
和牛モモ(脂身付き)	60
玉葱	60
もやし(細)	30
青ピーマン	20
しょうが	1.5
にんにく	0.3
上白糖	3.4
こいくちしょうゆ	9.9
コチジャン	1.2
ごま(いり)	1.2
ごま(すり)	1.2
ごま油	1.2
<b>【添え野菜】</b>	
キャベツ	50
<b>【はるさめスープ】</b>	
普通はるさめ(乾)	4
じゃがいも	30
チンゲンツァイ	20
えのきたけ	10
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(ポーク&チキン)	7
水	150

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【【リクエスト】 ビーフカレーライス】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80.0
和牛モモ(脂身付き)	45.0
じゃがいも	50.0
玉葱	55.0
にんじん	15.0
マッシュルーム(水煮缶詰)	10.0
セロリー	3.0
にんにく	0.5
綿実油	0.5
ローレル(粉)	0.02
カレールー	17
ウスターソース	0.5
水	125
<b>【れんこんサラダ】</b>	
れんこん	20
キャベツ	40
とうもろこし(か-初冷凍)	7
ごま(いり)	0.6
オリーブ油	1.5
白ワインピネガー	3
うすくちしょうゆ	1.2
食塩	0.3
上白糖	2.3
<b>【りんご(缶)】</b>	
りんご(缶詰)	40

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【【リクエスト】 大豆茶飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	70
大豆(国産、ゆで)	14
食塩	0.7
ほうじ茶(浸出液)	105
<b>【さんまの塩焼き】</b>	
さんま	80
清酒(純米酒)	2
食塩	0.2
食塩	0.4
こいくちしょうゆ	3
だいこんおろし(冷)	50
<b>【天王寺蕪のサラダ】</b>	
かぶ	30
かぶ(葉)	10
とうもろこし(か-初冷凍)	10
上白糖	1.5
食塩	0.3
白ワインピネガー	0.9
うすくちしょうゆ	0.6
オリーブ油	1.2
<b>【豚汁】</b>	
豚モモ(脂肪なし)	15
さつまいも	30
ごぼう	15
にんじん	10
糸こんにゃく	10
葉ねぎ	5
綿実油	0.3
赤みそ	9
白みそ	3
昆布だし	0.3
削り節	2
水	130

エネルギー (kcal)	671
たんぱく質 (g)	37.2
脂質 (g)	18.2
塩分 (g)	3.2

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)	672
たんぱく質 (g)	28.8
脂質 (g)	22.5
塩分 (g)	2.8

エネルギー (kcal)	739
たんぱく質 (g)	25.0
脂質 (g)	25.4
塩分 (g)	2.6

エネルギー (kcal)	773
たんぱく質 (g)	35.9
脂質 (g)	33.7
塩分 (g)	3.8



# 学校給食献立表



2024年 1月29日(月)

2024年 1月30日(火)

2024年 1月31日(水)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【【リクエスト】スパゲティ・ミートソース】</b>	
スパゲッティ	70
オリーブ油	0.3
牛ひき肉	20
豚ひき肉	20
玉葱	60
青ピーマン	15
にんにく	0.5
マッシュルーム(水煮缶詰)	5
パセリ	0.1
綿実油	0.5
食塩	0.36
こしょう混合	0.06
トマトピューレ	12
トマトケチャップ	12
ウスターソース	3
清酒(純米酒)	2
水	50
<b>【ツナサラダ】</b>	
まぐろ缶詰(油漬ルーライト)	10
ブロッコリー	45
とうもろこし(か-補冷凍)	7
エッグケアドレッシング(小袋)	10
<b>【白桃(缶)】</b>	
もも(缶詰果肉)	40

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【油淋鶏】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
清酒(純米酒)	1
食塩	0.4
白こしょう	0.03
薄力粉	14
なたね油	5
しょうが	2
にんにく	1
白ねぎ	8
玉葱	10
米酢	5
清酒(純米酒)	4
こいくちしょうゆ	5
上白糖	4.3
ごま油	1.3
<b>【ナムル】</b>	
だいこん	45
にんじん	15
上白糖	1.5
食塩	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
ごま油	1.8
ごま(すり)	2.3
<b>【チンゲンサイのスープ】</b>	
じゃがいも	20
玉葱	30
チンゲンツァイ	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
<b>【【リクエスト】★乳 ヨーグルト】</b>	
★ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
★牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【さわらの塩焼き】</b>	
さわら	70
食塩	0.2
清酒(純米酒)	2
食塩	0.4
<b>【はくさいの酢の物】</b>	
はくさい	40
きゅうり	20
上白糖	1.5
米酢	2.5
こいくちしょうゆ	2.1
<b>【カレーうどん】</b>	
和牛モモ(脂肪なし)	15
清酒(純米酒)	1.1
うどん(冷)	45
油揚げ	5
玉葱	30
にんじん	10
葉ねぎ	5
綿実油	0.5
食塩	0.2
カレールー	7
こいくちしょうゆ	6
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	667
たんぱく質(g)	28.7
脂質(g)	24.9
塩分(g)	1.7

エネルギー(kcal)	828
たんぱく質(g)	29.7
脂質(g)	29.2
塩分(g)	3.2

エネルギー(kcal)	692
たんぱく質(g)	35.1
脂質(g)	22.5
塩分(g)	3.1



## 給食の停止(欠食)について

● 長期の欠席が見込まれる際、保護者の方から要望があった場合、給食の停止をすることができます。  
● ご希望がある場合は担任にご連絡ください。

欠食理由	対応可能日	申し込み締め切り
急な入院・自宅療養	5日後から対応可能	
家事都合・訓練入院・ショートステイ等	5日以上連続した欠食	前週の月曜日

● ※学校行事については、学校で欠食対応します。

● ※給食の停止による返金については、年度末にまとめて返金します

● ※給食再開連絡は、前日までに必ずご連絡ください。当日の再開連絡には対応できません。

● ご了承ください。

● ※場合によってはご希望に添えない場合もありますので、まずは担任にご相談ください。

