

2月



学校給食献立表



西淀支全第 176 号

大阪府立西淀川支援学校

寒くなり、風邪や感染症が増えてくり時期です。食事前は手洗いをし、感染予防につとめましょう。

2月3日（月）

福豆に使用する大豆を米、ほうじ茶と一緒に炊飯しています。

2月14日（金）

バレンタインディということで、給食ではちょこっとですが、チョコレートプリンを用意しています。

2月18日（火）

以前人気だった手作りハンバーグです！今回はデミグラスソース味にしています。

2月28日（金）

かぼちゃのクリームシチューです。かぼちゃが入ることで甘みがまします。

2020年 2月 3日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【大豆茶飯】	
水稻穀粒(精白米)	70
大豆(国産、ゆで)	15
食塩	0.7
ほうじ茶(浸出液)	105
【あじのしょうがじょうゆかけ】	
まあじ	70
清酒(純米酒)	2.4
しょうが	1.4
上白糖	0.7
本みりん	3.5
こいくちしょうゆ	3.5
【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
【かぼちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	30
油揚げ	5
玉葱	30
もやし(細)	20
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	9
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	645
たんぱく質(g)	33.8
脂質(g)	16.1
塩分(g)	3.6

2020年 2月 4日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【甘うまグリーンパワー丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂身付き)	55
しょうが	1
にんにく	0.75
玉葱	40
こいくちしょうゆ	6
清酒(純米酒)	1.7
上白糖	4
だし(削り節・昆布だし)	6
ごま油	2.3
キャベツ	40
こまつな	20
【★卵 かきたま汁】	
★たまご(冷凍)	15
ソフト豆腐	20
はくさい	30
えのきたけ	10
糸みつば	5
うすくちしょうゆ	4
食塩	0.4
かたくり粉	0.5
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【りんご(缶詰)】	
りんご(缶詰)	40

エネルギー(kcal)	682
たんぱく質(g)	30.0
脂質(g)	18.8
塩分(g)	2.3

2020年 2月 5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
【ひきすり【名古屋】】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	1
焼き豆腐	40
玉葱	40
糸こんにゃく	7
はくさい	30
白ねぎ	10
干し椎茸	0.5
おつゆふ	0.5
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	20
削り節	0.3
水	150
【ほうれん草のおひたし】	
ほうれんそう(冷凍)	45
にんじん	15
かつお加工品(かつお節)	0.5
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	5.4
だし(削り節だし)	6
【手作り鮭ふりかけ】	
鮭フレーク	15
ごま(いり)	0.7
あおのり	0.15
清酒(純米酒)	0.7
本みりん	0.45
うすくちしょうゆ	0.3
水	0.7

エネルギー(kcal)	626
たんぱく質(g)	29.9
脂質(g)	15.0
塩分(g)	2.9

2020年 2月 6日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉と厚揚げの味噌炒め煮】	
豚モモ(脂肪なし)	30
しょうが	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.1
こしょう混合	0.02
白ねぎ	8
こいくちしょうゆ	1
清酒(純米酒)	3
厚揚げ	50
れんこん	15
玉葱	45
にんじん	15
キャベツ	40
赤みそ	8
だし(削り節だし)	20
【かぶのそぼろ煮】	
鶏若鶏肉ひき肉	10
清酒(純米酒)	2
かぶ	45
さんどまめ(冷凍)	3
本みりん	1
うすくちしょうゆ	2.3
削り節	0.8
水	15
かたくり粉	0.9
【金時豆の甘煮】	
金時豆(乾)	12
上白糖	4.5
食塩	0.14
こいくちしょうゆ	1.4
水	30

エネルギー(kcal)	709
たんぱく質(g)	31.7
脂質(g)	18.6
塩分(g)	2.1

2020年 2月 7日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【黒糖パン】	
黒糖パン	1個
【鶏のマーマレード焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
にんにく	0.5
パルツァルツァ(ストロベリー)	8
マーマレード(高糖度)	8
こいくちしょうゆ	1
かたくり粉	2
【キャベツと人参のマヨネーズサラダ】	
キャベツ	45
にんじん	15
エッグケアドレッシング(小袋)	10
【おおさかしろなのスープ】	
おおさかしろな	10
玉葱	30
じゃがいも	30
とうもろこし(か-初冷凍)	7
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.7
コンソメ(粉末)	1.5
水	150

エネルギー(kcal)	711
たんぱく質(g)	28.3
脂質(g)	28.1
塩分(g)	3.1

★印は、除去食調理献立となります。

※都合により、献立、食材が変更する可能性があります。ご了承ください。

※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)	708
たんぱく質(g)	31
脂質(g)	22
塩分(g)	3

2020年 2月14日(金)

[illegible]

エネルギー (kcal)	723
たんぱく質 (g)	28.9
脂質 (g)	21.6
塩分 (g)	2.9

2 月



学校給食献立表



2020年 2月17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
【牛肉のしぐれ煮】	
和牛モモ（脂身付き）	60
ごぼう	30
しょうが	4
米酢	3
こいくちしょうゆ	8
上白糖	5
清酒(純米酒)	2
本みりん	2
綿実油	2
【ふろふき大根（ゆず味噌）】	
だいこん	40
うすくちしょうゆ	1
だし（削り節・昆布だし）	100
白みそ	8
こいくちしょうゆ	1
清酒(純米酒)	1
本みりん	3
上白糖	2.5
ゆず(果汁、生)	0.5
水	3
【とうふのすまし汁】	
ソフト豆腐	20
油揚げ	5
玉葱	30
にんじん	10
カットわかめ（乾燥）	0.5
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

エネルギー（kcal）	756
たんぱく質（g）	30.3
脂質（g）	24.4
塩分（g）	3.3

2020年 2月18日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【手作りハンバーグ（デミソース）】	
牛ひき肉	30
豚ひき肉	30
木綿豆腐	20
玉葱	40
にんじん	10
食塩	0.4
白こしょう	0.02
パン粉(乾燥)	9
牛乳	7
綿実油	0.5
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
清酒(純米酒)	7
トマトケチャップ	7
ウスターソース	7
こいくちしょうゆ	0.8
上白糖	0.4
有塩バター	1.2
【ブロッコリー、カリフラワー(添え野菜)】	
ブロッコリー	30
カリフラワー	20
【コンソメスープ】	
はくさい	30
じゃがいも	20
とうもろこし(か-祢冷凍)	7
ぶなしめじ	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

エネルギー（kcal）	737
たんぱく質（g）	29.1
脂質（g）	23.6
塩分（g）	2.9

2020年 2月19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
【さけの塩焼き】	
さけ	70
食塩	0.2
清酒(純米酒)	2
食塩	0.4
【白菜の酢の物】	
はくさい	45
さんどまめ（冷凍）	15
上白糖	1.5
米酢	2.5
こいくちしょうゆ	2.1
【カレーうどん】	
和牛モモ（脂肪なし）	15
清酒(純米酒)	1.1
うどん（冷）	40
油揚げ	5
玉葱	30
にんじん	10
葉ねぎ	5
綿実油	0.5
食塩	0.1
カレールウ	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）	705
たんぱく質（g）	36.6
脂質（g）	18.6
塩分（g）	3.0

2020年 2月20日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉の中華炒めあんかけ】	
豚モモ(脂身付き)	60
清酒(純米酒)	1
しょうが	0.8
にんにく	0.5
厚揚げ	30
にんじん	15
はくさい	60
玉葱	30
葉ねぎ	3.5
干し椎茸	1
綿実油	1
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	3
本みりん	2
上白糖	1
★中華だし（からスープ ホーク&チン）	20
かたくり粉	1.7
【チンゲンサイのスープ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
だいこん	30
チンゲンツアイ	30
とうもろこし(か-祢冷凍)	7
うすくちしょうゆ	2.5
食塩	0.9
こしょう混合	0.02
がらスープ（ボーク&チキン）	7
水	150
【ソファール元気ヨーグルト】	
ソファール元気ヨーグルト	1個

エネルギー（kcal）	738
たんぱく質（g）	36.8
脂質（g）	20.7
塩分（g）	2.4

2020年 2月21日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【コッペパン】	
コッペパン	60
【★卵 チキンピカタ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
薄力粉	4
★たまご（冷凍）	10
トマトミニケチャップ（個袋）	12
【おからのポテトサラダ】	
じゃがいも	30
おから(新製法)	14
にんじん	5
むきえだまめ(冷凍)	3.5
食塩	0.2
白こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	0.2
エッグケアドレッシング	6
上白糖	0.5
【野菜スープ】	
豚モモ(脂身付き)	10
キャベツ	20
玉葱	30
西洋かぼちゃ	25
こいくちしょうゆ	1.5
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
コンソメ(粉末)	1.5
水	150

エネルギー（kcal）	727
たんぱく質（g）	32.4
脂質（g）	28.2
塩分（g）	3.7

2 月



学校給食献立表



2020年 2月25日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【八宝菜】	
豚モモ(脂身付き)	45
豚ばら(脂身付)	8
清酒(純米酒)	1.5
はくさい	50
玉葱	30
にんじん	15
青ピーマン	10
干し椎茸	1
綿実油	0.5
上白糖	1.8
食塩	0.65
こしょう混合	0.02
こいくちしょうゆ	0.5
うすくちしょうゆ	1.3
かたくり粉	2.1
水	50
【揚げ餃子】	
ぎょうざ(冷凍)	40
なたね油	3
【きゅうりのしょうがあえ】	
きゅうり	40
もやし(細)	10
えのきたけ	10
上白糖	1.8
うすくちしょうゆ	3.6
しょうが	0.9

エネルギー (kcal)	703
たんぱく質 (g)	28.5
脂質 (g)	21.3
塩分 (g)	2.5

2020年 2月26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
【さわらのね】醤油かけ】	
さわら	70
食塩	0.4
レモン	4.2
清酒(純米酒)	2.1
本みりん	0.3
うすくちしょうゆ	0.85
【はくさいのゆかり和え】	
さんどまめ(冷凍)	15
はくさい	45
ゆかり	0.9
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	2.1
【豚汁】	
豚ばら(脂身付)	15
ごぼう	20
だいこん	30
玉葱	30
にんじん	15
つきこんにゃく	7
葉ねぎ	5
赤みそ	9
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	696
たんぱく質 (g)	33.1
脂質 (g)	21.3
塩分 (g)	3.3

2020年 2月27日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚じゃが】	
豚モモ(脂身付き)	40
じゃがいも	40
玉葱	40
にんじん	15
厚揚げ	35
糸こんにゃく	7
さんどまめ(冷凍)	7
綿実油	0.5
上白糖	2.8
本みりん	0.7
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	3.2
うすくちしょうゆ	4
削り節	0.3
水	50
【切り干し大根の炒め煮】	
油揚げ	3
大豆(国産、ゆで)	7
切干しだいこん	7
えだまめ	4
上白糖	2
本みりん	0.5
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	1.5
だし(削り節・昆布だし)	60
【焼きのり】	
焼きのり	1袋

エネルギー (kcal)	692
たんぱく質 (g)	29.5
脂質 (g)	19.2
塩分 (g)	2.0

2020年 2月28日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ハニーパンズ】	
ハニーパンズ	1個
【かぼちゃのクリームシチュー】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
じゃがいも	30
西洋かぼちゃ	30
玉葱	40
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
ほうれんそう(冷凍)	15
綿実油	1
食塩	0.3
こしょう混合	0.03
薄力粉	5
有塩バター	1.4
綿実油	1.7
牛乳	22
クリーム(乳脂肪)	7
コンソメ(粉末)	1.5
水	75
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【ツナサラダ】	
キャベツ	40
ブロッコリー	15
まぐろ缶詰(水煮フルークait)	7
上白糖	1.5
食塩	0.6
白ワインピネガー	0.9
綿実油	1.2
うすくちしょうゆ	0.3
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	40

エネルギー (kcal)	707
たんぱく質 (g)	26.7
脂質 (g)	23.6
塩分 (g)	3.5