

3月



# 学校給食献立表



西淀支全第179号

大阪府立西淀川支援学校

2021年3月5日(金)



2021年3月1日(月)

| 献立名／食品名         | g    |
|-----------------|------|
| 【牛乳】            |      |
| 牛乳              | 1本   |
| 【もぶりごはん【広島】】    |      |
| 水稲穀粒(精白米)       | 70   |
| ちくわ             | 5    |
| ちりめんじゃこ         | 7    |
| 油揚げ             | 3    |
| つきこんにゃく         | 5    |
| ごぼう             | 15   |
| 干し椎茸            | 0.5  |
| ごま(いり)          | 1    |
| 綿実油             | 0.5  |
| こいくちしょうゆ        | 5.8  |
| 上白糖             | 0.6  |
| 本みりん            | 1.4  |
| 削り節             | 0.1  |
| 水               | 7    |
| 【美酒鍋【広島】】       |      |
| 鶏若鶏肉モモ(皮なし)     | 25   |
| 豚モモ(脂身付き)       | 25   |
| 食塩              | 0.15 |
| 白こしょう           | 0.01 |
| 清酒(純米酒)         | 3.5  |
| はくさい            | 50   |
| にんじん            | 15   |
| 玉葱              | 50   |
| もやし(細)          | 10   |
| ぶなしめじ           | 10   |
| 白ねぎ             | 5    |
| 青ピーマン           | 5    |
| 清酒(純米酒)         | 3.5  |
| 食塩              | 0.5  |
| 白こしょう           | 0.01 |
| 削り節             | 0.5  |
| 水               | 150  |
| 【ひじき豆】          |      |
| 大豆(国産、ゆで)       | 28   |
| かたくり粉           | 3    |
| なたね油            | 6    |
| 干ひじき(ｽﾃｰﾙｽﾞ釜、乾) | 0.5  |
| 上白糖             | 1.2  |
| こいくちしょうゆ        | 2    |
|                 |      |
|                 |      |
|                 |      |

2021年3月2日(火)

| 献立名／食品名         | g    |
|-----------------|------|
| 【牛乳】            |      |
| 牛乳              | 1本   |
| 【ご飯】            |      |
| 水稲穀粒(精白米)       | 80   |
| 【鮭のスタミナ焼き】      |      |
| しろさけ            | 70   |
| にんにく            | 0.3  |
| 本みりん            | 2.3  |
| こいくちしょうゆ        | 4.3  |
| 清酒(純米酒)         | 2.3  |
| 上白糖             | 1    |
| 【ひじきとうすら豆のサラダ】  |      |
| ごぼう             | 25   |
| きゅうり            | 35   |
| うずら豆            | 5    |
| 上白糖             | 2.4  |
| 食塩              | 0.3  |
| 綿実油             | 1.2  |
| うすくちしょうゆ        | 1.5  |
| 米酢              | 1.5  |
| 干ひじき(ｽﾃｰﾙｽﾞ釜、乾) | 0.6  |
| 【カレースープ】        |      |
| 和牛モモ(脂身付き)      | 20   |
| じゃがいも           | 30   |
| キャベツ            | 20   |
| にんじん            | 15   |
| むきえだまめ(冷凍)      | 7    |
| 綿実油             | 0.5  |
| 食塩              | 0.2  |
| こしょう混合          | 0.02 |
| カレールウ           | 7    |
| 水               | 120  |
|                 |      |
|                 |      |
|                 |      |
|                 |      |
|                 |      |
|                 |      |
|                 |      |

2021年3月3日(水)

| 献立名／食品名    | g    |
|------------|------|
| 【牛乳】       |      |
| 牛乳         | 1本   |
| 【★卵 ひなちらし】 |      |
| 水稲穀粒(精白米)  | 70   |
| 昆布だし       | 0.3  |
| 米酢         | 12   |
| 上白糖        | 4.5  |
| 食塩         | 0.3  |
| うなぎ(かば焼き)  | 65   |
| こいくちしょうゆ   | 1.4  |
| 上白糖        | 0.7  |
| 本みりん       | 0.7  |
| 清酒(純米酒)    | 1.4  |
| ★錦糸卵       | 7    |
| れんこん       | 20   |
| にんじん       | 20   |
| ちりめんじゃこ    | 5    |
| さんどまめ(冷凍)  | 10   |
| 干し椎茸       | 1    |
| 高野豆腐       | 4    |
| 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 ※普通食 | 1袋   |
| きざみのり ※段階食 | 0.8  |
| 【菜の花のすまし汁】 |      |
| ソフト豆腐      | 30   |
| はくさい       | 30   |
| えのきたけ      | 10   |
| 和種なばな      | 15   |
| 食塩         | 0.4  |
| うすくちしょうゆ   | 4    |
| 本みりん       | 2    |
| 昆布だし       | 0.6  |
| 削り節        | 2.3  |
| 水          | 150  |
| 【白桃(缶)】    |      |
| もも(缶詰果肉)   | 44   |
|            |      |
|            |      |
|            |      |
|            |      |
|            |      |
|            |      |

2021年3月4日(木)

| 献立名／食品名           | g    |
|-------------------|------|
| 【牛乳】              |      |
| 牛乳                | 1本   |
| 【おさつパン】           |      |
| おさつパン             | 1個   |
| 【鶏肉のコーンフ레이크焼き】    |      |
| 鶏若鶏肉モモ(皮付き)       | 70   |
| 食塩                | 0.2  |
| こしょう混合            | 0.02 |
| エッグケアドレッシング       | 7    |
| りんご酢              | 1    |
| パン粉(乾燥)           | 3    |
| コーンフ레이크           | 7    |
| パルメザンチーズ          | 3.5  |
| 【キャベツのサラダ】        |      |
| キャベツ              | 40   |
| さんどまめ(冷凍)         | 20   |
| 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  |
| 【おおさかしろなのコンソメスープ】 |      |
| ソフト豆腐             | 20   |
| 玉葱                | 30   |
| にんじん              | 10   |
| おおさかしろな           | 20   |
| 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  |
|                   |      |
|                   |      |
|                   |      |
|                   |      |
|                   |      |
|                   |      |
|                   |      |

| 献立名／食品名         | g    |
|-----------------|------|
| 【牛乳】            |      |
| 牛乳              | 1本   |
| 【ひじきごはん】        |      |
| 水稲穀粒(精白米)       | 65   |
| だし(削り節だし)       | 97   |
| 鶏若鶏肉モモ(皮なし)     | 15   |
| 油揚げ             | 5    |
| 干ひじき(ｽﾃｰﾙｽﾞ釜、乾) | 2    |
| むきえだまめ(冷凍)      | 5    |
| 綿実油             | 0.5  |
| うすくちしょうゆ        | 2.8  |
| 上白糖             | 1.4  |
| 清酒(純米酒)         | 3.5  |
| 本みりん            | 1.4  |
| だし(削り節だし)       | 5.6  |
| 【とんかつ2枚(おろしだれ)】 |      |
| 豚ひれ             | 60   |
| 食塩              | 0.15 |
| こしょう混合          | 0.03 |
| 薄力粉             | 7.5  |
| 水               | 9.5  |
| パン粉(乾燥)         | 19   |
| なたね油            | 6    |
| だいこんおろし(冷)      | 30   |
| 本みりん            | 3    |
| うすくちしょうゆ        | 4    |
| ゆず(果汁、生)        | 0.3  |
| 【はくさいのみそ汁】      |      |
| はくさい            | 30   |
| 玉葱              | 30   |
| にんじん            | 15   |
| えのきたけ           | 10   |
| わかめ             | 0.5  |
| 赤みそ             | 10   |
| 白みそ             | 4    |
| 昆布だし            | 0.6  |
| 削り節             | 2.3  |
| 水               | 150  |
| 【和なし(缶)】        |      |
| 和なし(缶詰)         | 44   |
|                 |      |
|                 |      |
|                 |      |
|                 |      |
|                 |      |
|                 |      |

※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) | 752  |
| たんぱく質(g)    | 32.3 |
| 脂質(g)       | 23.5 |
| 塩分(g)       | 3.0  |

|             |      |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 700  |
| たんぱく質(g)    | 32.5 |
| 脂質(g)       | 23.6 |
| 塩分(g)       | 2.6  |

|             |      |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 726  |
| たんぱく質(g)    | 35.1 |
| 脂質(g)       | 19.8 |
| 塩分(g)       | 2.3  |

|             |      |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 776  |
| たんぱく質(g)    | 37.2 |
| 脂質(g)       | 25.3 |
| 塩分(g)       | 3.3  |

|             |      |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 754  |
| たんぱく質(g)    | 32.8 |
| 脂質(g)       | 30.8 |
| 塩分(g)       | 3.6  |

|             |      |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 786  |
| たんぱく質(g)    | 37.8 |
| 脂質(g)       | 22.3 |
| 塩分(g)       | 3.3  |

2021年 3月12日(金)

[illegible]

|              |      |
|--------------|------|
| エネルギー (kcal) | 758  |
| たんぱく質 (g)    | 34.0 |
| 脂質 (g)       | 21.7 |
| 塩分 (g)       | 2.3  |

3月



# 学校給食献立表



2021年 3月15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  |
| 【豚肉のしょうが焼き】 |     |
| 豚モモ(脂身付き)   | 60  |
| 豚ばら(脂身付)    | 10  |
| 玉葱          | 60  |
| 青ピーマン       | 10  |
| しょうが        | 1.3 |
| 綿実油         | 0.5 |
| 上白糖         | 1   |
| 清酒(純米酒)     | 1.6 |
| 本みりん        | 0.9 |
| こいくちしょうゆ    | 3.7 |
| 【大根のゆずの香あえ】 |     |
| だいこん        | 45  |
| にんじん        | 15  |
| 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 |
| 【かぼちゃのみそ汁】  |     |
| 西洋かぼちゃ      | 30  |
| はくさい        | 30  |
| ぶなしめじ       | 10  |
| 油揚げ         | 5   |
| 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 |
|             |     |
|             |     |
|             |     |
|             |     |
|             |     |
|             |     |
|             |     |
|             |     |
|             |     |
|             |     |

|             |      |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 734  |
| たんぱく質(g)    | 32.5 |
| 脂質(g)       | 21.4 |
| 塩分(g)       | 2.9  |

2021年 3月16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   |
| 【チキン南蛮風】       |      |
| 鶏若鶏肉モモ(皮付き)    | 60   |
| 食塩             | 0.2  |
| こしょう混合         | 0.03 |
| 薄力粉            | 14   |
| なたね油           | 7    |
| 米酢             | 4    |
| 上白糖            | 4    |
| こいくちしょうゆ       | 2    |
| 玉葱             | 20   |
| パセリ(乾)         | 0.2  |
| エッグケアドレッシング    | 7    |
| 食塩             | 0.3  |
| こしょう混合         | 0.01 |
| 【ほうれんそうのおかかあえ】 |      |
| ほうれんそう         | 40   |
| にんじん           | 20   |
| かつお加工品(かつお節)   | 0.4  |
| 上白糖            | 0.7  |
| うすくちしょうゆ       | 3.8  |
| だし(削り節・昆布だし)   | 4.2  |
| 【けんちん汁】        |      |
| 木綿豆腐           | 20   |
| だいこん           | 30   |
| ごぼう            | 10   |
| にんじん           | 10   |
| 糸みつば           | 5    |
| 綿実油            | 0.5  |
| 食塩             | 0.2  |
| うすくちしょうゆ       | 4.0  |
| 本みりん           | 1    |
| 昆布だし           | 0.6  |
| 削り節            | 2.3  |
| 水              | 150  |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |

|             |      |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 799  |
| たんぱく質(g)    | 29.1 |
| 脂質(g)       | 30.5 |
| 塩分(g)       | 2.7  |

2021年 3月17日(水)

| 献立名／食品名        | g    |
|----------------|------|
| 【牛乳】           |      |
| 牛乳             | 1本   |
| 【コッペパン(はちみつ)】  |      |
| コッペパン          | 1個   |
| はちみつ           | 1個   |
| 【マカロニグラタン】     |      |
| 鶏若鶏肉モモ(皮なし)    | 30   |
| 白ワイン           | 0.7  |
| マカロニ(エルボ)      | 10   |
| オリーブ油          | 0.4  |
| 玉葱             | 50   |
| じゃがいも          | 40   |
| ブロッコリー         | 20   |
| ぶなしめじ          | 10   |
| 綿実油            | 1    |
| 食塩             | 0.8  |
| こしょう混合         | 0.06 |
| クリーム(乳脂肪)      | 7    |
| 薄力粉            | 8    |
| 牛乳             | 42   |
| パン粉(乾燥)        | 1    |
| パチュリチーフ(モツァレラ) | 7    |
| 【野菜スープ】        |      |
| キャベツ           | 30   |
| にんじん           | 15   |
| さんどまめ(冷凍)      | 20   |
| とうもろこし(か-氷冷凍)  | 10   |
| 食塩             | 0.4  |
| こしょう混合         | 0.04 |
| うすくちしょうゆ       | 2.5  |
| コンソメ(粉末)       | 1.5  |
| 水              | 150  |
| 【黄桃(缶)】        |      |
| もも(缶詰果肉)       | 44   |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |

|             |      |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 765  |
| たんぱく質(g)    | 29.4 |
| 脂質(g)       | 22.8 |
| 塩分(g)       | 3.5  |

2021年 3月18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   |
| 【鮭のごまマヨネーズ焼き】 |      |
| しろさけ          | 70   |
| 清酒(純米酒)       | 1    |
| 食塩            | 0.3  |
| 白こしょう         | 0.01 |
| 玉葱            | 30   |
| エッグケアドレッシング   | 7    |
| 赤みそ           | 2    |
| 本みりん          | 1    |
| ごま(すり)        | 1    |
| ごま(ねり)        | 0.5  |
| 【こまつな煮びたし】    |      |
| 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    |
| こいくちしょうゆ      | 0.8  |
| だし(削り節・昆布だし)  | 10   |
| 【のっぺい汁】       |      |
| 鶏若鶏肉モモ(皮なし)   | 20   |
| さといも(冷凍)      | 30   |
| だいこん          | 30   |
| ごぼう           | 10   |
| 葉ねぎ           | 5    |
| 食塩            | 0.5  |
| うすくちしょうゆ      | 3.2  |
| 清酒(純米酒)       | 1    |
| 昆布だし          | 0.6  |
| 削り節           | 2.3  |
| 水             | 150  |
| かたくり粉         | 2.20 |
|               |      |
|               |      |
|               |      |
|               |      |
|               |      |
|               |      |
|               |      |
|               |      |
|               |      |

|             |      |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 700  |
| たんぱく質(g)    | 37.6 |
| 脂質(g)       | 19.9 |
| 塩分(g)       | 2.3  |

2021年 3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   |
| 【★卵 おでん(うすら)】 |      |
| 鶏若鶏肉モモ(皮なし)   | 30   |
| 厚揚げ           | 30   |
| だいこん          | 50   |
| ちくわ           | 15   |
| じゃがいも         | 40   |
| ★うすら卵(水煮缶詰)   | 30   |
| うすくちしょうゆ      | 3    |
| こいくちしょうゆ      | 3    |
| 上白糖           | 1.2  |
| 本みりん          | 1    |
| 削り節           | 1.6  |
| 水             | 50   |
| 【はくさいのごま和え】   |      |
| はくさい          | 45   |
| にんじん          | 15   |
| 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    |
| 【海苔の佃煮】       |      |
| かつお加工品(かつお節)  | 0.75 |
| 干し椎茸          | 0.5  |
| きざみのり         | 3    |
| 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      | 3.0  |
| だし(削り節だし)     | 22.5 |
|               |      |
|               |      |
|               |      |
|               |      |
|               |      |
|               |      |
|               |      |
|               |      |
|               |      |

|             |      |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 691  |
| たんぱく質(g)    | 31.4 |
| 脂質(g)       | 19.0 |
| 塩分(g)       | 2.6  |

# 3 月



## 学校給食献立表



2021年 3月22日(月)

| 献立名／食品名        | g    |
|----------------|------|
| 【牛乳】           |      |
| 牛乳             | 1本   |
| 【黒糖パン】         |      |
| 黒糖パン           | 1個   |
| 【手作り照り焼きハンバーグ】 |      |
| 牛ひき肉           | 30   |
| 豚ひき肉           | 30   |
| 木綿豆腐           | 20   |
| 玉葱             | 40   |
| 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  |
| ぶなしめじ          | 5    |
| 上白糖            | 2.7  |
| こいくちしょうゆ       | 3.3  |
| 清酒(純米酒)        | 2    |
| 本みりん           | 2    |
| 【添え(三度豆・キャベツ)】 |      |
| キャベツ           | 30   |
| さんどまめ(冷凍)      | 20   |
| 【だいこんのスープ】     |      |
| だいこん           | 30   |
| じゃがいも          | 20   |
| にんじん           | 10   |
| チンゲンツアイ        | 30   |
| うすくちしょうゆ       | 2    |
| 食塩             | 0.4  |
| 白こしょう          | 0.04 |
| コンソメ(粉末)       | 1.5  |
| 水              | 150  |
| 【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) | 792  |
| たんぱく質(g)    | 33.4 |
| 脂質(g)       | 27.7 |
| 塩分(g)       | 3.6  |

2021年 3月23日(火)

| 献立名／食品名       | g    |
|---------------|------|
| 【牛乳】          |      |
| 牛乳            | 1本   |
| 【ビーフストロガノフ】   |      |
| 水稲穀粒(精白米)     | 80   |
| 和牛モモ(脂肪なし)    | 60   |
| パプリカ(粉)       | 0.05 |
| 薄力粉           | 2.4  |
| 玉葱            | 60   |
| マッシュルーム(水煮缶詰) | 20   |
| ぶなしめじ         | 15   |
| 綿実油           | 1    |
| トマトケチャップ      | 8    |
| デミグラスソース      | 4    |
| ウスターソース       | 5.3  |
| 白ワイン          | 7.5  |
| 水             | 80   |
| クリーム(乳脂肪)     | 14   |
| レモン           | 2.5  |
| 食塩            | 0.6  |
| こしょう混合        | 0.03 |
| コンソメ(粉末)      | 1.5  |
| 水             | 150  |
| 【添え(マッシュポテト)】 |      |
| じゃがいも         | 40   |
| 有塩バター         | 2.5  |
| 牛乳            | 5    |
| 食塩            | 0.2  |
| 白こしょう         | 0.02 |
| パセリ(乾)        | 0.1  |
| 【ブロッコリーのサラダ】  |      |
| ブロッコリー        | 20   |
| はくさい          | 40   |
| にんじん          | 10   |
| 上白糖           | 1.8  |
| 食塩            | 0.3  |
| 白ワインビネガー      | 1.5  |
| 綿実油           | 0.6  |
| うすくちしょうゆ      | 1.2  |
|               |      |
|               |      |
|               |      |
|               |      |
|               |      |
|               |      |
|               |      |
|               |      |
|               |      |

|             |      |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 782  |
| たんぱく質(g)    | 28.6 |
| 脂質(g)       | 28.3 |
| 塩分(g)       | 3.1  |

3月の学校給食献立表です。

※3月3日はひな祭り献立です。

※各卒業学年で卒業記念給食を決めました。

3月5日:ひじきごはん、とんかつ(おろしだれ)

3月8日:イタリアンスパゲッティ

3月9日:天丼

各学年が選んだ卒業記念給食はどんな給食か楽しみにしてくださいね。

