2021年3月1日(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2日(火)

		_
献立名/食品名	g	献立名/食品名
牛乳】		【牛乳】
牛乳	1本	牛乳
もぶりごはん【広島】】		【ご飯】
水稲穀粒(精白米)	70	水稲穀粒(精白米)
ちくわ	5	【鮭のスタミナ焼き】
ちりめんじゃこ	7	しろさけ
油揚げ	3	にんにく
つきこんにゃく	5	本みりん
ごぼう	15	こいくちしょうゆ
干し椎茸	0.5	清酒(純米酒)
ごま(いり)	1	上白糖
綿実油	0.5	【ひじきとうずら豆のサラダ】
こいくちしょうゆ	5.8	ごぼう
上白糖	0.6	きゅうり
本みりん	1.4	うずら豆
削り節	0.1	上白糖
水	7	食塩
美酒鍋【広島】】		綿実油
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	25	うすくちしょうゆ
豚モモ(脂身付き)	25	米酢
食塩	0.15	干ひじき(ステンレス釜、乾)
白こしょう	0.01	【カレースープ】
清酒(純米酒)	3.5	和牛モモ(脂身付き)
はくさい	50	じゃがいも
にんじん	15	キャベツ
玉葱	50	にんじん
もやし (細)	10	むきえだまめ(冷凍)
ぶなしめじ	10	綿実油
白ねぎ	5	食塩
青ピーマン	5	こしょう混合
清酒(純米酒)	3.5	カレールウ
食塩	0.5	水
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(ステンルス釜、乾)	0.5	
上白糖	1.2	
こいくちしょうゆ	2	
	1 1	I

J '	
	2021年3月3日(水)
g	献立名/食品名
	【牛乳】
1本	牛乳
	【★卵 ひなちらし】
80	水稲穀粒(精白米)
	昆布だし
70	*************************************
0.3	上白糖
2.3	食塩
4.3	うなぎ(かば焼き)
2.3	こいくちしょうゆ
1	上白糖
	本みりん
25	清酒(純米酒)
35	★錦糸卵
5	れんこん
2.4	にんじん
0.3	ちりめんじゃこ
1.2	さんどまめ(冷凍)
1.5	干し椎茸
1.5	高野豆腐
0.6	清酒(純米酒)
	こいくちしょうゆ
20	上白糖
30	食塩
20	きざみのり ※普通食
15	きざみのり ※段階食
7	【菜の花のすまし汁】
0.5	ソフト豆腐
0.2	はくさい
0.02	えのきたけ
7	和種なばな
120	食塩
	うすくちしょうゆ
	本みりん
	昆布だし
	削り節
	水
	【白桃(缶)】
	もも(缶詰果肉)

	2021年 3月 4日(木)	
g	献立名/食品名	g
	【牛乳】	
1本	牛乳	1本
	【おさつパン】	
70	おさつパン	1個
0.3	【鶏肉のコーンフレーク焼き】	
12	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
4.5	食塩	0.2
0.3	こしょう混合	0.02
65	エッグケアドレッシング	7
1.4	りんご酢	1
0.7	パン粉(乾燥)	3
0.7	コーンフレーク	7
1.4	パルメザンチーズ	3.5
7	【キャベツのサラダ】	
20	キャベツ	40
20	さんどまめ(冷凍)	20
5	上白糖	1.5
10		0.6
1	白ワインビネガー	0.9
4	綿実油	1.2
0.7	うすくちしょうゆ	0.3
3.6	【おおさかしろなのコンソメスープ】	
4	ソフト豆腐	20
0.05	玉葱	30
1袋	にんじん	10
0.8	おおさかしろな	20
	ぶなしめじ	10
30	食塩	0.4
30	こしょう混合	0.02
10	うすくちしょうゆ	1.5
15	コンソメ(粉末)	1.5
0.4	水	150
4		
2		
0.6		
2.3		
150		
44		
		I

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	15 5 2
干ひじき(ステンレス釜、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
	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
	0.15
こしょう混合	0.03
	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

726
35.1
19.8
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

# 3

$0004$ $\pm 0$		5
ンロン1年、3	月 9日(火	,
<u></u>		

### 2021年3月12日(金)

2021年3月8日(月	祝	
献立名/食品名	g	
【牛乳】		
牛乳	1本	
【1/2黒糖パン】		
黒糖パン	1個	
【イタリアンスパゲッティ】		
スパゲッティ ※初期食	30	
スパゲッティ ※段階食	40	
スパゲッティ ※普通食	60	
綿実油	1.5	
豚モモ(脂肪なし)	30	
玉葱	50	
なす	30	
 にんじん	20	
青ピーマン	15	
マッシュルーム(水煮缶詰)	10	
綿実油	0.8	
た。 ・	0.8	
こしょう混合	0.06	
トマトケチャップ	20	
トマトピューレ	16	
ウスターソース	4.7	
コンソメ(粉末)	1.5	
水	150	
【プロッコリーとカリフラワーのサラダ】		
ブロッコリー	30	
カリフラワー	20	
まぐろ缶詰(水煮フレークライト)	14	
上白糖	1.5	
食塩	0.3	
白ワインビネガー	0.9	
綿実油	0.6	
うすくちしょうゆ	1.2	
【★卵 クレープ【セレクトデザート】】		
フレンズクレープ(お祝い)	1個	
★プチクレープ (カスタード)	1個	
★プチクレープ (チョコ)	1個	
段階食はフレンズクレープ(お祝い)を牛 乳と合わせて形態食とします。		

2021年3月9日(火	祝
献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【天丼【中高6年卒業記念】】	
水稲穀粒(精白米)	80
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	40
しょうが	0
清酒(純米酒)	1
こいくちしょうゆ	1
食塩	0
さつまいも	20
西洋かぼちゃ	20
薄力粉	12
ちくわ	1/4本
薄力粉	3
あおのり	0.2
なたね油	5
本みりん	6
上白糖	5 6 1.5
こいくちしょうゆ	6
だし(削り節だし)	25
【ほうれん草のすまし汁】	
ほうれんそう(冷凍)	20
だいこん	30
にんじん	15
ぶなしめじ	10
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
【ソフール元気ヨーグルト】	, 33
ソフール元気ヨーグルト	1個
22 7070AI	

		2 学校約	合色	夏献立表 🏖	
1	祝	2021年3月10日(水)		2021年 3月11日(木)	2021
	g	献立名/食品名	g		南
	-	【牛乳】			【牛乳】
	1本	牛乳	1本		牛乳
]	00	【カレーライス】	00		【ご飯】
	80	水稲穀粒(精白米)	80		水稲
	40	和牛モモ(脂肪なし)	40		<b>【鰆の塩</b> さわ
	0	玉葱	40 60		塩麹
	1	にんじん	20		清酒
	0	むきえだまめ(冷凍)	10		【かぼち
	20	セロリー	3		西洋
	20	にんにく	0.5		上白
	12	綿実油	0.5		本み
	1/4本	食塩	0.3		うす
	3	カレールウ	15		だし
	0.2	がらスープ(ポーク&チキン)	7		【根菜の
	5	水	90	<b>.</b>	豚ば
	6	【大根のピクルス】			れん
	1.5	だいこん	50		ごぼ
	6	とうもろこし(カーネル冷凍)	10		だい
	25	上白糖	2.7		カッ
		食塩	0.9		赤み
	20	白ワインビネガー	2.4		白み
	30	【みかん(缶)】			昆布
	15	みかん(缶詰)	44		削り
	10				水
	0.4				
	4				
	0.6				
	2.3				,
	150				
	4 /57			7	
•	1個				
				- 7	
	1			I I	

2021年3月10日(水)	
献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【カレーライス】	
水稲穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂肪なし)	40
じゃがいも	40
玉葱	60
にんじん	20
むきえだまめ(冷凍)	10
セロリー	3
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
カレールウ	15
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	90
【大根のピクルス】	
だいこん	50
とうもろこし(カーネル冷凍)	10
上白糖	2.7
	0.9
白ワインビネガー	2.4
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	44

2021年3月12日(金)	
献立名/食品名	
【牛乳】	
牛乳	
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	
【鰆の塩麹焼き】	
さわら	
塩麹	
清酒(純米酒)	
【かぼちゃの煮もの】	
西洋かぼちゃ	
上白糖	
本みりん	
うすくちしょうゆ	
だし(昆布・削り節だし)	
【根菜のみそ汁】	
豚ばら(脂身付)	
れんこん	
ごぼう	
だいこん	
カットわかめ(乾燥)	
赤みそ	
白みそ	
昆布だし	
削り節	
水	

エネルギー(kcal)	788
たんぱく質 (g)	32.2
脂質(g)	21.4
塩分(g)	3.5

エネルギー(kcal)	740
たんぱく質 (g)	28.0
脂質(g)	20.4
塩分(g)	2.9

エネルギー (kcal)	747
たんぱく質 (g)	25.3
脂質(g)	21.5
塩分(g)	3.0
	1

エネルギー(kcal)	
たんぱく質 (g)	
脂質(g)	
塩分(g)	

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



2021年3月15日(月) 2021年3月16日(火)

2021年 3月17日(水)

2021年3月18日(木)

2021年3月19日(金)

		2021年 0万10日(人)		2021年 0万11日(初)		2021年 0万 10日(水)		2021年 0万10日(並)	
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
【ご飯】		【ご飯】		【コッペパン(はちみつ)】		【ご飯】		【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80	水稲穀粒(精白米)	80	コッペパン	1個	水稲穀粒(精白米)	80	水稲穀粒(精白米)	80
【豚肉のしょうが焼き】		【チキン南蛮風】		はちみつ	1個	【鮭のごまマヨネーズ焼き】		【★卵 おでん(うずら)】	
豚モモ(脂身付き)	60	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60	【マカロニグラタン】		しろさけ	70	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
豚ばら(脂身付)	10	食塩	0.2	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30	清酒(純米酒)	1	厚揚げ	30
玉葱	60	こしょう混合	0.03	白ワイン	0.7	食塩	0.3	だいこん	50
青ピーマン	10	薄力粉	14	マカロニ(エルボ)	10	白こしょう	0.01	ちくわ	15
しょうが	1.3	なたね油	7	オリーブ油	0.4	玉葱	30	じゃがいも	40
綿実油	0.5	米酢	4	玉葱	50	エッグケアドレッシング	7	★うずら卵(水煮缶詰)	30
上白糖	1	上白糖	4	じゃがいも	40	赤みそ	2	うすくちしょうゆ	3
 清酒(純米酒)	1.6	こいくちしょうゆ	2	ブロッコリー	20	本みりん	1	こいくちしょうゆ	3
本みりん	0.9	玉葱	20	ぶなしめじ	10	ごま(すり)	1	上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	3.7	パセリ(乾)	0.2	綿実油	1	ごま(ねり)	0.5	本みりん	1
【大根のゆずの香あえ】		エッグケアドレッシング	7		0.8	【こまつなの煮びたし】		 削り節	1.6
だいこん	45	食塩	0.3	こしょう混合	0.06	こまつな	40	水	50
にんじん	15	こしょう混合	0.01	クリーム(乳脂肪)	7	にんじん	10	【はくさいのごま和え】	
上白糖	3.3	【ほうれんそうのおかかあえ】		薄力粉	8	油揚げ	5	はくさい	45
	0.3	ほうれんそう	40	牛乳	42		0.3	にんじん	15
うすくちしょうゆ	1.8	にんじん	20		1	うすくちしょうゆ	1	上白糖	1
   米酢	2.1	かつお加工品(かつお節)	0.4	ナチュラルチース゛(モッツァレラ)	7	こいくちしょうゆ	0.8	うすくちしょうゆ	3
	2.1	上白糖	0.7	【野菜スープ】		だし(削り節・昆布だし)	10	ごま(いり)	0.6
【かぼちゃのみそ汁】	۵.۱	うすくちしょうゆ	3.8	キャベツ	30	【のつべい汁】	10	ごま(すり)	0.9
西洋かぼちゃ	30		4.2	にんじん	15	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20		6
はくさい	30		1.2	さんどまめ(冷凍)	20	さといも(冷凍)	30	【海苔の佃煮】	
ぶなしめじ	10		20	とうもろこしの一礼冷凍)	10	だいこん	30	かつお加工品(かつお節)	0.75
油揚げ	5	だいこん	30	食塩	0.4	ごぼう	10	干し椎茸	0.75
カットわかめ(乾燥)	0.5	ごぼう	10	こしょう混合	0.04	葉ねぎ	5	きざみのり	3
赤みそ	10	にんじん	10	うすくちしょうゆ	2.5	食塩	0.5	上白糖	0.75
白みそ	10	糸みつば	5	コンソメ(粉末)	1.5	うすくちしょうゆ	3.2		1.5
まので 昆布だし	0.6		0.5	水	150	清酒(純米酒)	1	本みりん	4.5
削り節	2.3		0.3	【黄桃(缶)】	130	見布だし 記布だし	0.6	こいくちしょうゆ	3.0
水	150		4.0	もも(缶詰果肉)	44	削り節	2.3	だし(削り節だし)	22.5
	130	本みりん	4.0		+ 44	水	150		22.0
		おかりが	0.6		+	かたくり粉	2.20		
		削り節	2.3		+	がたくら初	2.20		
		水	150		1				
					-				
					<b> </b>				
							, ,		
エネルギー(kcal)	l 734	エネルギー(kcal)	l 799	エネルギー (kcal)	T 765	エネルギー(kcal)	I 700	エネルギー (kcal)	691

エネルギー(kcal)	734	エネルギー(kcal)	799
たんぱく質(g)	32.5	たんぱく質 (g)	29.1
脂質(g)	21.4	脂質(g)	30.5
塩分(g)	2.9	塩分(g)	2.7

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

エネルキー (kcal)	700
たんぱく質 (g)	37.6
脂質(g)	19.9
塩分(g)	2.3

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

# 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	9
綿実油	0.5
ぶなしめじ	5
上白糖	2.7
こいくちしょうゆ	
清酒(純米酒)	3.3 2 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
チンゲンツァイ	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

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		
	2.4		
 玉葱	60		
マッシュルーム(水煮缶詰)	20		
ぶなしめじ	15		
編実油	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		
<u> </u>			
	80		
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 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		
<u> </u>			
エネルギー(kcal)	782		
エアルT (NUal)	1 104		

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

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:天井

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。

