

1月

学校給食献立表

2026年1月9日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ビーフストロガノフ】	
水稻穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂肪なし)	60
食塩	0.1
こしょう混合	0.02
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	7
ウスターソース	6
白ワイン	8
水	40
豆乳クリーム	14
食塩	0.6
こしょう混合	0.04
薄力粉	0.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【天王寺蕪のサラダ】	
天王寺蕪	40
天王寺蕪(葉)	10
とうもろこしあん(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
【洋なし(缶)】	
西洋なし(缶詰)	44

※中高等部の基本食を基準としています。小学部は全体の約8割の栄養価です。

2026年1月13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
【豚肉の南蛮焼き】	
豚モモ(脂身付き)	70
玉葱	30
青ピーマン	10
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2.9
清酒(純米酒)	3.1
上白糖	2.3
米酢	1.9
ごま油	2.5
白ねぎ	10
トウバンジャン	0.1
【こまつなの煮びたし】	
こまつな	40
にんじん	10
油揚げ	8
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 里芋のみぞ汁】	
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	8
白みそ	2
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2026年1月14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
【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	40
さんどまめ(冷凍)	20
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(水煮フレーク)	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

2026年1月15日(木)

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】	
ソフト豆腐	30
油揚げ	8
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

2026年1月16日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 コッペパン(りんごジャム)】	
コッペパン	1個
りんご(ジャム)	1個
【チキンカツ ミラノ風】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
白ワイン	1
食塩	0.2
白こしょう	0.01
薄力粉	6.5
パルメザンチーズ	1
パセリ(乾)	0.3
パン粉(乾燥)	13
なたね油	7
オリーブ油	0.5
にんにく	0.5
玉葱	50
マッシュルーム(水煮缶詰)	8
トマト缶詰(ダイス)	50
上白糖	0.5
食塩	0.3
白こしょう	0.02
【ほうれんそうのスープ】	
ほうれんそう(冷凍)	30
だいこん	30
にんじん	15
ぶなしめじ	10
食塩	0.2
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	2
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【黄桃(缶)】	
桃(缶詰、黄肉種、果肉)	40

月間栄養量	
エネルギー (kcal)	708
たんぱく質 (g)	30.7
脂質 (g)	22.8
塩分 (g)	2.6

エネルギー (kcal)	693
たんぱく質 (g)	27.9
脂質 (g)	22.2
塩分 (g)	2.9

エネルギー (kcal)	641
たんぱく質 (g)	33.4
脂質 (g)	17.4
塩分 (g)	2.2

エネルギー (kcal)	657
たんぱく質 (g)	38.6
脂質 (g)	18.4
塩分 (g)	2.8

エネルギー (kcal)	777
たんぱく質 (g)	31.1
脂質 (g)	30.4
塩分 (g)	2.8

1月

学校給食献立表

2026年1月 19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
【油淋鶏】	
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
【ナムル】	
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
【チンゲンサイのスープ】	
はくさい	30
チンゲンツァイ	20
えのきたけ	10
とうもろこし(か-剥冷凍)	10
食塩	0.5
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.5
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	150

2026年1月 20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
【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】	
田辺大根	45
京人参	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
【小松菜のみぞ汁】	
ソフト豆腐	30
こまつな	20
はくさい	30
おつゆふ	1
油揚げ	8
赤みそ	8
白みそ	2
昆布だし	0.6
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2026年1月 21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
【さわらの塩焼き】	
さわら	70
食塩	0.2
清酒(純米酒)	2
【はくさいの酢の物】	
はくさい	40
きゅうり	20
上白糖	2
米酢	2.5
こいくちしょうゆ	2
【カレーうどん】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	15
清酒(純米酒)	1.1
うどん(冷)	45
油揚げ	8
玉葱	30
にんじん	10
葉ねぎ	5
綿実油	0.5
食塩	0.2
カレールウ	7
こいくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2026年1月 22日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 メロンパン】	
メロンパン	1個
【鶏肉のハニーマスタード焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
食塩	0.3
白ワイン	1.2
黒こしょう	0.03
玉葱	30
にんにく	0.5
はちみつ	7
粒入りマスタード	6
オリーブ油	1
【プロッコリーのスープ】	
ショルダーベーコン	15
はくさい	30
にんじん	15
プロッコリー(冷凍)	30
えのきたけ	10
食塩	0.2
こしょう混合	0.3
うすくちしょうゆ	1
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【りんご(缶)】	
りんご(缶詰)	40

2026年1月 23日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【天丼】	
水稻穀粒(精白米)	70
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	40
しょうが	0.4
清酒(純米酒)	1
こいくちしょうゆ	1
食塩	0.1
さつまいも	20
西洋かぼちゃ	20
薄力粉	12
ちくわ	16.3
薄力粉	3
あおのり	0.2
なたね油	5
本みりん	6
上白糖	1.5
こいくちしょうゆ	6.3
だし(削り節だし)	25
【すまし汁】	
だいこん	30
はくさい	30
にんじん	15
ぶなしめじ	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
【国産やさいゼリー】	
野菜ゼリー	1個

エネルギー (kcal)	748
たんぱく質 (g)	28.1
脂質 (g)	28.0
塩分 (g)	2.8

エネルギー (kcal)	679
たんぱく質 (g)	32.0
脂質 (g)	23.4
塩分 (g)	2.9

エネルギー (kcal)	688
たんぱく質 (g)	35.5
脂質 (g)	22.1
塩分 (g)	2.4

エネルギー (kcal)	753
たんぱく質 (g)	31.9
脂質 (g)	28.4
塩分 (g)	2.8

エネルギー (kcal)	691
たんぱく質 (g)	25.3
脂質 (g)	20.0
塩分 (g)	2.8

1月

学校給食献立表

2026年1月26日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【チキンカレーライス】	
水稻穀粒(精白米)	80
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
じゃがいも	40
玉葱	40
にんじん	20
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
カレールウ	15
がらスープ(ポーク&チキン)	6
水	90
【かぶらとツナのサラダ】	
かぶ	40
かぶ(葉)	10
とうもろこし(カ-ズ冷凍)	10
まぐろ缶詰(水煮フレーク)	6
上白糖	1.8
食塩	0.6
綿実油	0.9
りんご酢	2.7
【★乳 ヨーグルト】	
ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

2026年1月27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(デミグラスソース)】	
牛ひき肉	30
豚ひき肉	30
木綿豆腐	20
玉葱	40
にんじん	5
食塩	0.4
白こしょう	0.02
パン粉(乾燥)	9
豆乳	6
綿実油	0.5
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
上白糖	1.8
こいくちしょうゆ	2
清酒(純米酒)	7
トマトケチャップ	6
ウスターソース	3
【添え野菜(プロッコリー・カリフラワー)】	
プロッコリー(冷凍)	30
カリフラワー	15
【コンソメスープ】	
はくさい	30
じゃがいも	30
ぶなしめじ	10
パセリ	0.5
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1
コンソメ(粉末)	1.5
水	150

2026年1月28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
【鶏肉のおろしじょうゆかけ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
清酒(純米酒)	1
食塩	0.1
だいこんおろし(冷)	30
葉ねぎ	5
本みりん	3
うすくちしょうゆ	5
ゆず(果汁、生)	0.7
【はくさいの甘酢づけ】	
さんどまめ(冷凍)	20.0
はくさい	40.0
上白糖	2.3
米酢	3.8
こいくちしょうゆ	3
【あおさのみぞ汁】	
ソフト豆腐	30
油揚げ	8
玉葱	30
にんじん	10
ぶなしめじ	10
あおさ(素干し)	0.4
赤みそ	8
白みそ	2
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2026年1月29日(木)

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	1個
はちみつ	1個
【★乳 きのこのクリームシチュー】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
白ワイン	1.1
じゃがいも	35
玉葱	50
にんじん	15
ほうれんそう(冷凍)	18
ぶなしめじ	10
エリンギ	15
綿実油	1
食塩	0.4
こしょう混合	0.03
薄力粉	4.8
有塩バター	1.2
綿実油	2.3
牛乳	20
クリーム(乳脂肪)	7
コンソメ(粉末)	1.7
水	60
【キャベツのごまサラダ】	
キャベツ	40
きゅうり	20
ごま(いり)	0.9
上白糖	1.8
食塩	0.6
白ワインビネガー	2.4
綿実油	0.9
【とろけるプリン(豆乳)】	
とろけるプリン(豆乳)	1個

2026年1月30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かけ】	
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
【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

明けまして
よめでとう
ございます

冬休みは、楽しく過ごせましたか？
今年も子どもたちの健康を考えた美味しい給食を提供してまいります。よろしくお願いします。
寒い日が続きますが、温かい食事で体をしっかり温めて、元気に過ごしましょう。

さて、1月は毎年、1月24日～30日は全国学校給食週間です。
学校給食の始まりと感謝の日を記念しています。
西淀川支援学校では、26日～30日に児童・生徒・教職員から出たリクエストメニューが登場します！
楽しみにしていてくださいね。



エネルギー(kcal)	678
たんぱく質(g)	26.6
脂質(g)	18.3
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	645
たんぱく質(g)	30.3
脂質(g)	21.6
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	734
たんぱく質(g)	27.4
脂質(g)	28.8
塩分(g)	2.4

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