

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】	
水稲穀粒(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(か-氷冷凍)	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

2026年1月 13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
【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 里芋のみそ汁】	
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】	
水稲穀粒(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(水煮フルークラフト)	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

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
【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）】	
缶詰(缶詰、黄肉種、果肉)	40

※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。

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）	679
たんぱく質（g）	34.1
脂質（g）	21.8
塩分（g）	2.3

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
チンゲンツアイ	20
えのきたけ	10
とうもろこし(炊-氷冷凍)	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	8
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 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
【ブ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
ブロッコリー(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
カレールー	15
がらスープ(ボーク&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(か-沁冷凍)	10
まぐろ缶詰(水煮ルーグイト)	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(ブロッコリー・カリフラワー)】	
ブロッコリー(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
【鶏肉のおろししょうゆかけ】	
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
【あおさのみそ汁】	
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
おめでとう
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！
楽しみにしていただき
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)	679
たんぱく質(g)	29.3
脂質(g)	22.5
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