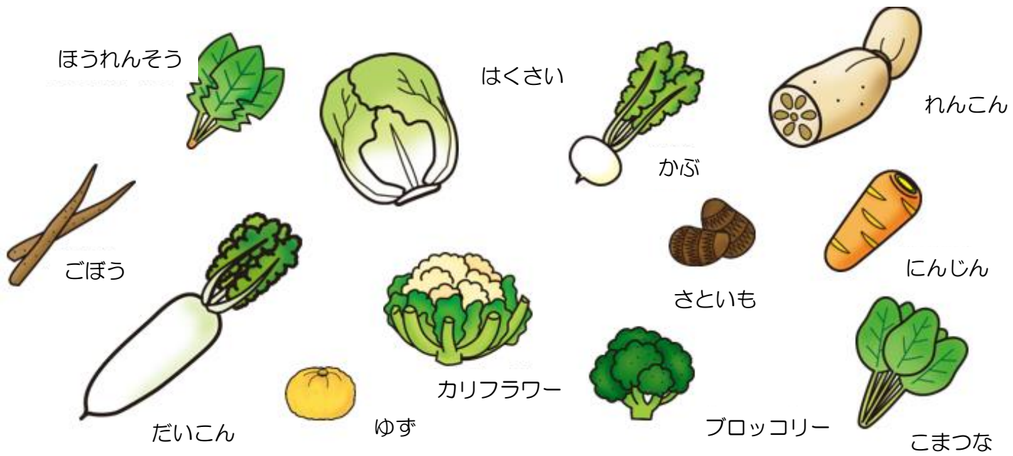
12　月　学校給食献立表

西淀支全第　110　号

大阪府立西淀川支援学校

１２月の学校給食の紹介です。
２学期最後の給食ですね。
体調を整えて元気に学校へ登校してくださいね。
寒くなってきています。
冬野菜を食べてしっかり身体をあたためましょう！



※お知らせ※
食品成分表の改訂により、ほとんどどの食材も今までの食品成分表のエネルギー量（カロリー）より減少しています。そのため、前年度と同様の食材や分量であってもエネルギー量が50～70kcal程度減少しております。食事内容や身長、体重等の健康面等でご質問等ありましたら、いつでも栄養教諭までご相談ください。

※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。

2022年12月 1日(木)

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
【鮭と押し麦のグラタン】	
しろさけ	30
白ワイン	0.7
玉葱	50
大麦(七分つき押麦)	16
ぶなしめじ	10
ブロッコリー	20
綿実油	1
食塩	0.8
こしょう混合	0.06
有塩バター	3
薄力粉	6
牛乳	42
パン粉(乾燥)	1
ﾅﾁｭﾗﾙﾁｰｽﾞ（ﾓｯﾂｧﾚﾗ）	6
水	25
【コンソメスープ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	19
ほうれんそう(冷凍)	20
だいこん	25
にんじん	15
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
【白桃（缶）】	
もも(缶詰果肉)	44

2022年12月 2日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【古代米ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	70
もち黒米	6
【豚肉とサツマイモのうま煮】	
豚モモ(脂肪なし)	40
しょうが	0.6
清酒(純米酒)	1.5
さつまいも	50
玉葱	60
にんじん	15
さんどまめ（冷凍）	15
ぶなしめじ	10
綿実油	0.5
トマトケチャップ	14
こいくちしょうゆ	2.8
上白糖	1.5
削り節	1.6
水	50
【じゃこ豆】	
大豆(国産、ゆで)	19
かたくり粉	2
なたね油	4
ちりめんじゃこ	4
上白糖	1.7
こいくちしょうゆ	2.8
ごま(いり)	0.5

月間栄養量	
エネルギー（kcal）	695
たんぱく質（g）	31.2
脂質（g）	22.5
塩分（g）	2.8

エネルギー（kcal）	718
たんぱく質（g）	33.2
脂質（g）	22.0
塩分（g）	3.5

エネルギー（kcal）	662
たんぱく質（g）	28.4
脂質（g）	18.2
塩分（g）	1.7

12　月　学校給食献立表

2022年12月 5日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【とりじゃが】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	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	6
さんどまめ（冷凍）	6
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	3.5
削り節	1.6
水	50
【切り干し大根の炒め煮】	
ちくわ	10
大豆(国産、ゆで)	7
切干しだいこん	7
むきえだまめ(冷凍)	7
綿実油	0.5
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（削り節だし）	60
【焼きのり】	
焼きのり　※普通食	1袋
きざみのり　※段階食	2

エネルギー（kcal）	642
たんぱく質（g）	31.7
脂質（g）	16.8
塩分（g）	2.3

2022年12月 6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
【鰆のしょうがじょうゆかけ】	
さわら	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
【だいこんの酢の物】	
さんどまめ（冷凍）	20
だいこん	40
上白糖	2.7
食塩	0.7
米酢	2.4
【ほうとう（山梨）】	
うどん（冷）	40
さといも(冷凍)	14
はくさい	20
西洋かぼちゃ	20
干し椎茸	1
本みりん	4
清酒(純米酒)	1
こいくちしょうゆ	1
白みそ	10
赤みそ	6
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー（kcal）	676
たんぱく質（g）	32.2
脂質（g）	16.4
塩分（g）	2.6

2022年12月 7日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ハニーバンズ】	
ハニーバンズ	1個
【鶏肉のコーンフレーク焼き】	
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
パン粉(乾燥)	3
コーンフレーク	7
パルメザンチーズ	3
【野菜スープ】	
ブロッコリー（冷凍）	25
だいこん	30
にんじん	15
ぶなしめじ	10
食塩	0.4
白こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
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）	703
たんぱく質（g）	31.7
脂質（g）	28.8
塩分（g）	3.2

2022年12月 8日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【牛飯】	
水稲穀粒(精白米)	70
和牛モモ（脂肪なし）	25
ごぼう	15
糸こんにゃく	5
葉ねぎ	3
しょうが	0.5
うすくちしょうゆ	2.5
こいくちしょうゆ	3
清酒(純米酒)	1
上白糖	3
ごま油	1
【豚肉と野菜の煮物】	
豚モモ(脂身付き)	40
豚ばら(脂身付)	10
清酒(純米酒)	1
じゃがいも	30
だいこん	20
玉葱	40
厚揚げ	30
にんじん	20
干し椎茸	1
上白糖	1.8
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	2.5
こいくちしょうゆ	3
削り節	1.4
水	40
【はくさいのごま和え】	
はくさい	40
さんどまめ（冷凍）	20
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	3.6
だし（削り節だし）	6
ごま(いり)	0.6
ごま(すり)	0.9

エネルギー（kcal）	688
たんぱく質（g）	33.5
脂質（g）	25.2
塩分（g）	2.6

2022年12月 9日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【パエリア】	
水稲穀粒(精白米)	70
コンソメ(粉末)	2
ターメリック	0.1
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	65
食塩	0.35
白こしょう	0.05
エッグケアドレッシング	13
にんにく	0.5
オリーブ油	3
玉葱	50
ぶなしめじ	10
青ピーマン	11
コンソメ(粉末)	2
食塩	0.3
こしょう混合	0.01
【カリフラワーのスープ】	
カリフラワー	30
だいこん	30
ブロッコリー	20
にんじん	10
とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍)	7
食塩	0.2
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
【★卵　お楽しみデザート】	
※初期食・中期食	
さんたのおくりもの（チョコムース）	1個
※自立期食・後期食・普通食	
★さんたさんのチョコケーキ	1個

エネルギー（kcal）	744
たんぱく質（g）	27.9
脂質（g）	34.1
塩分（g）	3.5

12　月　学校給食献立表

2022年12月12日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【手作り和風ハンバーグ（おろしソース）】	
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
だいこんおろし（冷）	50
えのきたけ	5
うすくちしょうゆ	0.6
米酢	1.2
上白糖	1
食塩	0.25
【添え野菜（ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・とうもろこし）】	
ブロッコリー	30
とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍)	10
【かぼちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	30
油揚げ	5
はくさい	30
ぶなしめじ	10
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）	731
たんぱく質（g）	33.5
脂質（g）	25.5
塩分（g）	2.6

2022年12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
【筑前煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
ちくわ	20
だいこん	30
つきこんにゃく	10
れんこん	20
ごぼう	20
にんじん	15
さんどまめ（冷凍）	10
干し椎茸	0.5
綿実油	0.5
上白糖	1.4
本みりん	0.6
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	2.5
こいくちしょうゆ	2
削り節	1.6
水	60
【★卵　卵どうふ】	
★たまご（冷凍）	35
本みりん	1
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1
だし（削り節だし）	45
【ひじきの炒め煮】	
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)	4
油揚げ	3
こまつな	20
大豆(国産、ゆで)	19
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	3.8
だし（削り節だし）	20

エネルギー（kcal）	657
たんぱく質（g）	33.7
脂質（g）	18.6
塩分（g）	2.9

2022年12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
【豚肉の生姜焼き】	
豚モモ(脂身付き)	60
豚ばら(脂身付)	10
しょうが	1.3
清酒(純米酒)	1.6
玉葱	30
青ピーマン	10
綿実油	0.5
上白糖	1.5
本みりん	0.9
こいくちしょうゆ	3.7
【ポテトサラダ】	
じゃがいも	40
にんじん	10
むきえだまめ(冷凍)	7
エッグケアドレッシング（小袋）	10
【かぶらのみそ汁】	
かぶ	30
かぶ(葉)	5
はくさい	30
ぶなしめじ	10
油揚げ	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）	736
たんぱく質（g）	33.8
脂質（g）	28.4
塩分（g）	2.5

2022年12月15日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【冬野菜のカレーライス】	
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	40
だいこん	30
れんこん	15
にんじん	20
しょうが	0.5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.2
カレールウ	15
がらスープ（ポーク＆チキン）	7
水	90
【サワーキャベツ】	
キャベツ	50
とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍)	10
オリーブ油	0.5
上白糖	1.4
食塩	0.3
白ワインビネガー	1.4
うすくちしょうゆ	0.4
こいくちしょうゆ	1.2
【和なし（缶）】	
和なし(缶詰)	44

エネルギー（kcal）	691
たんぱく質（g）	24.8
脂質（g）	21.0
塩分（g）	2.6

2022年12月16日(金)

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
【たらのレモンマリネ】	
たら	70
食塩	0.3
白こしょう	0.03
かたくり粉	10
なたね油	6
玉葱	40
綿実油	0.6
食塩	0.3
米酢	3.9
白ワイン	2.1
レモン	3.6
【ミネストローネ】	
じゃがいも	25
にんじん	5
セロリー	5
キャベツ	20
大豆(国産、ゆで)	6
にんにく	0.6
パセリ	0.6
オリーブ油	2
トマト缶詰(ダイス)	34
トマトケチャップ	6
上白糖	0.5
食塩	0.3
白こしょう	0.03
コンソメ(粉末)	1.5
水	130
【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）	735
たんぱく質（g）	32.4
脂質（g）	23.3
塩分（g）	3.0

12　月　学校給食献立表

2022年12月19日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【開拓丼】	
水稲穀粒(精白米)	80
豚ひき肉	40
しょうが	1.2
清酒(純米酒)	0.8
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)	1.5
にんじん	10
玉葱	60
とうもろこし(ｶｰﾈﾙ冷凍)	10
むきえだまめ(冷凍)	7
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	0.9
赤みそ	9
上白糖	2.7
本みりん	2.7
清酒(純米酒)	1.6
【春菊と白菜のしらすあえ】	
しゅんぎく	20
はくさい	40
ちりめんじゃこ	5
うすくちしょうゆ	3.6
上白糖	0.9
だし（削り節・昆布だし）	6
【すまし汁】	
ソフト豆腐	30
油揚げ	3
はくさい	30
カットわかめ（乾燥）	0.5
うすくちしょうゆ	4.5
本みりん	3
しょうが	0.5
かたくり粉	2
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー（kcal）	655
たんぱく質（g）	29.5
脂質（g）	19.5
塩分（g）	3.2

2022年12月20日(火)

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
【焼きそば】	
中華めん(ゆで)　※普通食	100
中華めん(ゆで)　※段階食	60
綿実油	3
豚モモ(脂身付き)	30
キャベツ	40
玉葱	30
にんじん	10
綿実油	0.8
食塩	0.4
こしょう混合	0.06
ウスターソース	6.8
濃厚ソース	9.8
【ほたてのスープ】	
ほたてがい･貝柱、水煮	12
はくさい	30
ぶなしめじ	10
チンゲンツァイ	20
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
【りんご（缶）】	
りんご(缶詰)	44

エネルギー（kcal）	675
たんぱく質（g）	26.8
脂質（g）	21.1
塩分（g）	3.6

2022年12月21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
【和風豆乳シチュー】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	1.2
さつまいも	40
にんじん	20
玉葱	40
ぶなしめじ	10
ほうれんそう(冷凍)	19
白ねぎ	10
綿実油	0.5
食塩	0.5
こしょう混合	0.03
薄力粉	3
有塩バター	1.4
綿実油	1
調製豆乳	40
白みそ	12
コンソメ(粉末)	1.5
水	70
【ひじきとうずら豆のサラダ】	
ごぼう	20
きゅうり	20
にんじん	10
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(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)	0.6
【厚揚げの生姜醤油かけ】	
厚揚げ	60
しょうが	0.6
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2.4

エネルギー（kcal）	759
たんぱく質（g）	31.8
脂質（g）	23.3
塩分（g）	2.7

2022年12月22日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【さわらの幽庵焼き】	
さわら	70
こいくちしょうゆ	4
清酒(純米酒)	4
本みりん	4
ゆず(果汁、生)	1.8
【かぼちゃのいとこ煮】	
西洋かぼちゃ	40
あずき(乾)	3
上白糖	1.2
本みりん	0.5
うすくちしょうゆ	2.6
水	40
【★卵　かきたま汁】	
ソフト豆腐	30
玉葱	30
にんじん	5
★たまご（冷凍）	19
えのきたけ	5
糸みつば	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
かたくり粉	2

エネルギー（kcal）	655
たんぱく質（g）	33.7
脂質（g）	18.5
塩分（g）	2.4

2022年12月23日(金)

献立名／食品名	
終業式	