12　月　学校給食献立表

西淀支全第　96　号
大阪府立西淀川支援学校

2024年12月 2日(月)

文化祭代休

※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。

2024年12月 3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
【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
うすくちしょうゆ	3
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
だし（削り節だし）	60
【焼きのり】	
焼きのり	2

月間栄養量	
エネルギー（kcal）	686
たんぱく質（g）	30.0
脂質（g）	22.7
塩分（g）	2.5

エネルギー（kcal）	642
たんぱく質（g）	31.7
脂質（g）	16.8
塩分（g）	2.0

2024年12月 4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	3.5
【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	9
白みそ	3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー（kcal）	732
たんぱく質（g）	33.6
脂質（g）	28.3
塩分（g）	2.3

2024年12月 5日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳　おさつパン】	
★おさつパン	60
【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	0.01
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)	30
トマトケチャップ	6
上白糖	0.5
食塩	0.1
白こしょう	0.03
コンソメ(粉末)	1.5
水	130
【★乳　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）	734
たんぱく質（g）	32.4
脂質（g）	23.3
塩分（g）	2.5

2024年12月 6日(金)

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(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	1
赤みそ	5
上白糖	2.7
本みりん	2.7
清酒(純米酒)	1.6
【★卵　卵どうふ】	
★たまご（冷凍）	35
本みりん	1
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	1
だし（削り節だし）	45
【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
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

エネルギー（kcal）	662
たんぱく質（g）	30.3
脂質（g）	22.6
塩分（g）	2.6

都合により食材を変更することがあります。

12　月　　学校給食献立表

2024年12月 9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
【鶏肉のしょうがじょうゆかけ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.1
清酒(純米酒)	1
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
【おおさかしろなのごまあえ】	
おおさかしろな	30
はくさい	30
上白糖	1.5
うすくちしょうゆ	3
ごま(すり)	1.13
【里芋　ほうとう（山梨）】	
うどん（冷）	40
さといも(冷凍)	14
にんじん	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	9
赤みそ	5
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー（kcal）	694
たんぱく質（g）	29.7
脂質（g）	20.1
塩分（g）	2.5

2024年12月10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
【手作り和風ハンバーグ】	
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	0.3
白こしょう	0.02
パン粉(乾燥)	9
豆乳	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	0.5
米酢	1.2
上白糖	1.0
食塩	0.25
【添え野菜】	
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	9
白みそ	3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー（kcal）	726
たんぱく質（g）	33.4
脂質（g）	25.2
塩分（g）	2.3

2024年12月11日(水)	
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
こいくちしょうゆ	3
清酒(純米酒)	1
上白糖	3
ごま油	1
【じゃがいもとわかめの味噌汁】	
じゃがいも	30
カットわかめ（乾燥）	0.5
玉葱	15
えのきたけ	5
葉ねぎ	5
赤みそ	9
白みそ	3
昆布だし	0.3
削り節	2
水	130
【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
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）	536
たんぱく質（g）	22.0
脂質（g）	14.8
塩分（g）	2.7

2024年12月12日(木)	
献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳　ハニーバンズ】	
★ハニーバンズ	60
【★乳　鮭と押し麦のグラタン】	
しろさけ	30
白ワイン	0.7
玉葱	50
おおむぎ(押麦)	12.5
ぶなしめじ	10
ブロッコリー（冷凍）	20
綿実油	1
食塩	0.3
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	0.30
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
【黄桃（缶）】	
ﾓﾓ(缶詰、黄肉種、果肉)	40

エネルギー（kcal）	688
たんぱく質（g）	32.3
脂質（g）	21.9
塩分（g）	3.0

2024年12月13日(金)	
献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【八宝菜】	
豚モモ(脂身付き)	45
豚ばら(脂身付)	10
清酒(純米酒)	1.5
はくさい	50
玉葱	30
にんじん	15
チンゲンツァイ	30
干し椎茸	1
綿実油	0.5
上白糖	1.8
食塩	0.8
こしょう混合	0.02
こいくちしょうゆ	0.55
うすくちしょうゆ	1.6
かたくり粉	2.1
水	50
コンソメ(粉末)	1.9
水	150
【揚げ餃子】	
ぎょうざ(冷凍)	40
なたね油	3
【三度豆のおかかあえ】	
さんどまめ（冷凍）	20
だいこん	40.0
上白糖	1.5
うすくちしょうゆ	3.0
かつお加工品(かつお節)	0.4

エネルギー（kcal）	678
たんぱく質（g）	28.8
脂質（g）	22.0
塩分（g）	2.7

都合により食材を変更することがあります。

12　月　　学校給食献立表

2024年12月16日(月)	
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	0.3
白こしょう	0.05
エッグケアドレッシング	12
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
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（冷凍）	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】	
＜基本食・やわらか煮＞	
★サンタさんのイチゴケーキ	1個
【お楽しみデザート】	
＜やわらか煮大～ﾊﾟｰｽﾄ＞	
クリスマスカップデザート（イチゴ）	1個

エネルギー（kcal）	712
たんぱく質（g）	27.8
脂質（g）	34.7
塩分（g）	2.7

2024年12月17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
【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
薄力粉	3
綿実油	2.4
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
米酢	1.5
干ひじき(乾)	0.6

エネルギー（kcal）	668
たんぱく質（g）	25.2
脂質（g）	16.8
塩分（g）	2.4

2024年12月18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
【鶏肉のから揚げ】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
しょうが	1.8
清酒(純米酒)	2.2
こいくちしょうゆ	2.5
薄力粉	14
なたね油	5
【はくさいのゆずの香あえ】	
はくさい	40
きゅうり	20
ごま(いり)	0.6
ごま(すり)	0.9
ゆず(果汁、生)	2.1
米酢	2.1
うすくちしょうゆ	1.5
食塩	0.3
上白糖	3.3
【かぼちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	30
玉葱	30
油揚げ	5
ぶなしめじ	10
カットわかめ（乾燥）	0.5
赤みそ	9
白みそ	3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー（kcal）	751
たんぱく質（g）	31.2
脂質（g）	27.0
塩分（g）	2.5

2024年12月19日(木)	
献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳　コッペパン】	
★コッペパン	60
【豚肉のデミグラスソース】	
豚モモ(脂肪なし)	60
豚ばら(脂身付)	15
玉葱	30
白ワイン	2.8
食塩	0.2
黒こしょう	0.04
オリーブ油	1
りんごピューレ	10
デミグラスソース	6
トマトケチャップ	6
【コンソメスープ】	
キャベツ	30
にんじん	15
ぶなしめじ	10
さんどまめ（冷凍）	20
食塩	0.3
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	1
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【★卵　りんごのクラフティ】	
りんご(缶詰)	29
薄力粉	5.2
★たまご（冷凍）	5.2
★クリーム(乳脂肪)	10.4
上白糖	2.6
コーンフレーク	6

エネルギー（kcal）	721
たんぱく質（g）	33.9
脂質（g）	28.2
塩分（g）	3.0

2024年12月20日(金)	
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	3
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	0.3
うすくちしょうゆ	4.0
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）	654
たんぱく質（g）	33.6
脂質（g）	18.5
塩分（g）	2.1

都合により食材を変更することがあります。

12　月　　学校給食献立表

2024年12月23日(月)

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	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	0.1
カレールウ	15
がらスープ	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	0.2
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
【洋なし（缶）】	
西洋なし(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）	2.4

2024年12月24日(火)

終業式

＊12月の給食献立の紹介
・郷土料理
　６日：開拓丼　（北海道）
　９日：ほうとう（山梨県）・大阪しろなのごま和え（大阪）
・行事食
　16日：お楽しみ給食
　20日：冬至献立
＊お知らせ
・12月よりお米が新米に切り替わります。

給食の停止（欠食）について

　長期の欠席が見込まれる際、保護者の方から要望があった場合、給食の停止をすることができます。
担任にご連絡ください。
★急な入院⇒５日後から対応いたします。(学校で欠食対応します。)
★５日以上連続した欠食（家事都合・訓練入院・ショートスティ等）⇒保護者からの申告が必要です。申告は前週の月曜日締切。

※学校行事については、学校で欠食対応をします。
※給食再開連絡は、前日までに必ずご連絡ください。
※場合によってはご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。

都合により食材を変更することがあります。