

令和3年 1月 学校給食献立表

NO. 1

大阪府立大阪北視覚支援学校

1月6日(水)					1月7日(木)					1月8日(金)					1月12日(火)					1月13日(水)				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○	
ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○		
肉みそおでん	鶏ひき肉		○		赤魚の漬け焼	赤魚		○		豚井	豚もも肉		○		みそチゲ	豚もも肉		○		高菜ご飯	高菜漬け			○
	油	○				酒					酒					いか		○			こいくちしょうゆ			
	赤みそ		○			こいくちしょうゆ					玉ねぎ			○		豆腐		○			みりん			
	砂糖	○				みりん					にんじん			○		白菜			○		ごま(いり)	○		
	みりん					砂糖	○				葉ねぎ			○		白菜キムチ			○		ごま油	○		
	酒				高野豆腐の煮物	鶏ひき肉		○			しらたき			○		じゃがいも	○			筑前煮	鶏胸肉		○	
	削り節					高野豆腐		○			油	○				大根		○			ちくわ		○	
	かたくり粉	○				にんじん			○		砂糖	○				にんじん		○			厚揚げ		○	
	昆布巻		○			玉ねぎ			○		みりん					白ねぎ		○			にんじん			○
	ちくわ		○			グリーンピース			○		塩					にら		○			大根		○	
	がんもどき		○			油	○				こいくちしょうゆ					油	○				ごぼう			○
	板こんにゃく			○		砂糖	○				昆布					タケヤみそ		○			さといも	○		
	厚揚げ			○		塩					削り節					こいくちしょうゆ					板こんにゃく			○
	大根			○		うすくちしょうゆ				すまし汁	豆腐		○			トウバンジャン					さんどまめ			○
	じゃがいも	○				削り節					大根			○		オイスターソース					竹の子			○
	にんじん			○		昆布					にんじん			○		砂糖	○				油	○		
	砂糖	○			大根のみそ汁	油揚げ		○			さといも	○				おろしにんにく			○		砂糖	○		
	うすくちしょうゆ					大根			○		カットわかめ		○			ごま油	○				みりん			
	こいくちしょうゆ					玉ねぎ			○		削り節				ナムル	ほうれん草			○		こいくちしょうゆ			
	削り節					葉ねぎ			○		昆布					もやし			○		酒			
炒めなます	大根			○		タケヤみそ		○			うすくちしょうゆ					ごま(いり)	○				塩			
	にんじん			○		削り節				白菜の浸し	白菜			○		こいくちしょうゆ	○				昆布			
	ごま(いり)	○				昆布					かたくり粉	○				三温糖	○				削り節			
	油	○									白			○	ツナと野菜のめ物炒	ごま油	○				ひじき			○
	酢										浸			○		ツナ		○			にんじん		○	
	砂糖	○									菜					キャベツ			○		油揚げ		○	
小袋	うすくちしょうゆ										のお					とうもろこし			○		さんどまめ			○
	塩															油	○				みりん			
	ミニフィッシュ		○													塩					酒			
																こしょう				デザート	砂糖	○		
																					削り節			
																					こいくちしょうゆ			
																					りんごゼリー			○
エネルギー		826	kcal		エネルギー		724	kcal		エネルギー		728	kcal		エネルギー		723	kcal		エネルギー		856	kcal	
たんぱく質		30.7	g		たんぱく質		35.5	g		たんぱく質		33.3	g		たんぱく質		31.1	g		たんぱく質		30.2	g	
脂質		21.2	g		脂質		15.6	g		脂質		18.00	g		脂質		18.8	g		脂質		21.9	g	

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

NO. 2

1月14日(木)					1月15日(金)					1月18日(月)					1月19日(火)					1月20日(水)						
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色				
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑		
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○			
ビビンバ丼	ごはん	○			パン	おさつパン	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			まいたけご飯	ごはん	○				
	牛ひき肉		○		あじのカレー揚げ	あじ		○		焼きとり	鶏もも肉		○		豚肉の中華炒めあんかけ	豚もも肉		○			ぶなしめじ			○		
	豚ひき肉		○			こいくちしょうゆ			白ねぎ				○	こいくちしょうゆ				酒				○	まいたけ			○
	おろしにんにく			○		酒			おろししょうが				○	酒				おろししょうが				○	にんじん			○
	ごま油	○				みりん			酒				○	おろししょうが				油	○			○	昆布			
	砂糖	○				カレー粉			こいくちしょうゆ					おろしにんにく				厚揚げ			○		うすくちしょうゆ			
	酒					おろししょうが			みりん					砂糖		○		白菜				○	塩			
	こいくちしょうゆ					おろしにんにく			砂糖		○			かたくり粉		○		にんじん				○	酒			
	コチジャン					かたくり粉	○		かたくり粉		○							干しいたけ				○	みりん			
	大根			○		油	○		厚揚げ		○		ごぼう				玉ねぎ			○	のさき塩ん焼ま	さんま		○		
	ほうれん草			○	ブロッコリーのサラダとコーン	ブロッコリー			○	田舎汁	ごぼう			○		にら			○	切り干し大根の昆布炒め		切り干し大根			○	
	もやし			○		キャベツ			○		にんじん			○		こいくちしょうゆ			○	にんじん				○		
	にんじん			○		とうもろこし			○		白菜			○		うすくちしょうゆ			○	キャベツ				○		
	砂糖	○				砂糖	○				つきこんにゃく			○		みりん				ごま(いり)		○				
	塩					塩					小松菜			○		砂糖	○			ごま油		○				
	こいくちしょうゆ					酢					じゃがいも	○				中華だし				うすくちしょうゆ						
	ごま油	○				うすくちしょうゆ					タケヤみそ		○			昆布				砂糖		○				
	ごま(いり)	○				油	○				削り節					かたくり粉	○			塩昆布		○				
	春雨スープ	豆腐		○			ひよこまめのチリスープ	ベーコン			○		デザート	みかんゼリー				○	具たくさんスープ	鶏もも肉		○		豆腐とほうれん草の汁	豆腐	
もやし				○	ひよこまめ			○							にんじん			○		ほうれん草			○			
チンゲン菜				○	キャベツ				○					もやし			○	にんじん				○				
春雨		○			玉ねぎ				○		小松菜			○	うすくちしょうゆ					カットわかめ		○				
うすくちしょうゆ					にんじん				○		酒				塩					タケヤみそ		○				
酒					パセリ				○		塩				こしょう					昆布						
塩					トマト缶				○		こしょう				鳥がらだし					削り節						
こしょう					オリーブ油						鳥がらだし				中華だし											
中華だし					塩																					
鳥がらだし					こしょう																					
焼き甘さつがまいも	さつまいも	○				鳥がらだし									果物											
	砂糖	○				チリパウダー										りんご缶			○							
	塩					パプリカ粉																				
	こいくちしょうゆ																									
エネルギー	811	kcal		エネルギー	812	kcal		エネルギー	849	kcal		エネルギー	729	kcal		エネルギー	840	kcal								
たんぱく質	26.7	g		たんぱく質	38.5	g		たんぱく質	34.6	g		たんぱく質	29.4	g		たんぱく質	34.4	g								
脂質	22.4	g		脂質	29.0	g		脂質	24.3	g		脂質	16.8	g		脂質	31.5	g								

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1月21日(木)					1月22日(金)					1月25日(月)					1月26日(火)					1月27日(水)				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○			飲むヨーグルト		○	
ご飯	ごはん	○			パン	はちみつパン	○			チキンカレーライス	ごはん	○	○		ごはんわかめ	ごはん	○	○		焼きそば用中華めん	焼きそば用中華めん	○		
から揚げ	鶏もも肉		○		大豆	牛ひき肉		○			鶏もも肉		○			炊き込みわかめ		○			おろしにんにく			○
	おろしにんにく			○		豚ひき肉		○			じゃがいも	○				鶏もも肉		○			おろししょうが			○
	おろししょうが			○		豚ひき肉		○			玉ねぎ			○		塩					竹の子			○
	こいくちしょうゆ					オリーブ油	○				にんじん			○		こしょう					にんじん			○
	うすくちしょうゆ					玉ねぎ			○		グリーンピース			○		薄力粉	○				干しいたけ			○
	酒					トマト缶			○		おろしにんにく			○		かたくり粉	○				白ねぎ			○
	みりん					にんじん			○		おろししょうが			○		油	○				豚ひき肉		○	
	かたくり粉	○				ピーマン			○		油	○				おろししょうが			○		もやし			○
	油	○				薄力粉	○				カレールウ				油淋鶏	おろしにんにく			○		油	○		
						塩					ウスターソース					白ねぎ			○		酒			
マーボー春雨	豚ひき肉		○		チリコンカン	ナツメグ(粉)				じゃこ豆	ケチャップ					パセリ			○		赤みそ		○	
	春雨	○				チリパウダー					鳥がらだし					酢			○		砂糖	○		
	玉ねぎ			○		こしょう					ちりめんじゃこ		○			酒					トウバンジャン			
	にら			○		おろしにんにく			○		大豆		○			こいくちしょうゆ					こいくちしょうゆ			
	竹の子			○		鳥がらだし					かたくり粉	○				砂糖	○				オイスターソース			
	白ねぎ			○	じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも	○				油	○				ごま油	○				絹豆腐		○	
	にんじん			○		チーズ		○			砂糖	○			豆腐の中華スープ	豆腐		○			ホットケーキミックス	○		
	干しいたけ			○		パセリ			○		こいくちしょうゆ					玉ねぎ			○		ミルクココア			
	おろししょうが			○		塩					みりん					干しいたけ			○		グラニュー糖	○		
	おろしにんにく			○							ごま(いり)	○				白菜			○		油	○		
	油	○				鶏もも肉		○		野菜のクリームシチュー	塩					葉ねぎ			○					
	赤みそ		○			白ワイン					おろしにんにく			○		おろししょうが			○					
	トウバンジャン					おろしにんにく					じゃがいも	○				うすくちしょうゆ			○					
	酒					じゃがいも					にんじん			○		塩			○					
	砂糖	○				玉ねぎ					ブロッコリー			○		こしょう			○					
	こいくちしょうゆ					大根					牛乳			○		中華だし			○					
	オイスターソース					アレルゲンフリーシチューフレーク										鳥がらだし			○					
	テンメンジャン															ごま油	○		○					
	ごま油	○														かたくり粉	○							
	かたくり粉	○																						
果物	桃缶			○	チュー	白ワイン				餃子					餃子	餃子		○						
						塩																		
						コンソメ																		
						こしょう																		
エネルギー	872	kcal			エネルギー	1007	kcal			エネルギー	798	kcal			エネルギー	881	kcal			エネルギー	855	kcal		
たんぱく質	30.0	g			たんぱく質	42.5	g			たんぱく質	27.5	g			たんぱく質	31.3	g			たんぱく質	27.2	g		
脂質	27.9	g			脂質	37.7	g			脂質	24.4	g			脂質	32.0	g			脂質	28.5	g		

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1月28日(木)					1月29日(金)				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○	
牛井	ごはん	○			照り焼きハンバーグ	背割りコッペパン	○		
	牛もも肉		○			グラティスバーグ		○	
	ごぼう			○		油	○		
	油揚げ		○			こいくちしょうゆ			
	にんじん			○		砂糖	○		
	砂糖	○				みりん			
	こいくちしょうゆ					酒			
	みりん					かたくり粉	○		
姜厚 醤油 揚げ かの け生	きぬさや			○	キャベツのソテー	キャベツ			○
	厚揚げ		○			ピーマン			○
	おろししょうが			○		コンソメ			
	砂糖	○				塩			
大根の みそ汁	こいくちしょうゆ				コーンクリームスープ	こしょう			
	玉ねぎ			○		油	○		○
	大根			○		玉ねぎ			○
	カットわかめ		○			にんじん			○
	タケヤみそ		○			とうもろこし缶			○
	昆布					とうもろこし			○
	削り節					パセリ			○
						塩			
						コンソメ			
						牛乳		○	
						鳥がらだし			
						アレルゲンフリーシチューフレーク			
エネルギー		976	kcal		エネルギー		828	kcal	
たんぱく質		44.9	g		たんぱく質		32.9	g	
脂質		37.3	g		脂質		30.3	g	

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1月の給食
一口メモ

はつか

20日～

かし

リクエストメニュー開始

12月の献立表でお知らせしたとおり、リクエストのあった給食が20日から登場します。

みなさんがリクエストしたものは入っていましたか？

はつ か すい

20日(水)

まいたけごはん(中学部)、さんまの塩焼き(普通科、理療科)

にち もく

21日(木)

から揚げ(普通科)、マーボー春雨(普通科)

にち きん

22日(金)

冬野菜のクリームシチュー(理療科)

にち げつ

25日(月)

チキンカレーライス(中学部)、じゃこ豆(中学部)

にち か

26日(火)

わかめご飯(幼稚部)、油淋鶏(幼稚部)、ぎょうざ(小学部)

にち すい

27日(水)

ジャージャーめん(小学部)、ココアドーナツ(小学部)

にち もく

28日(木)

牛丼(小学部)、厚揚げの生姜醤油かけ(小学部)

にち きん

29日(金)

照り焼きハンバーグサンド(小学部)、コーンクリームスープ(理療科)

ありがとう
ございました

みなさんご協力ありがとうございました！

か

にち

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

24日～30日

全国学校給食週間

日本の学校給食は明治時代に始まりました。戦時中一時中断されましたが、戦後、世界からの温かい

支援で再スタートを切ることができました。みなさんがいつも食べている給食はたくさんの方がかわって

作られています。この期間を通して、あらためて食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちを

もって食事をしましょう。