

# 令和3年度 4月 献立表

聴高発第 2号  
令和3年4月8日  
大阪府立だいせん聴覚高等支援学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		9 金	鯛めし 鶏の梅シソ焼き ほうれん草ごま和え 沢煮わん 牛乳	まだい、鶏肉、 かつお節、豚 肉、削り節	こんぶ、牛 乳	しそ、ほうれ ん草、にん じん、ねぎ	土しょうが、練 り梅、もやし、 はくさい、ごぼ う、えのきた け、たけのこ		
12 月	ハヤシライス キャベツとツナのソテー フルーツカクテル 牛乳	豚肉、まぐろ 缶詰	牛乳	トマト缶詰、 にんじん	玉葱、にんにく、 マッシュルー ム、キャベツ、み かん缶、パイン アップル缶、りん ご缶	はいが精米	米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質	956 kcal 25.9 g 37.2 g
13 火	ご飯 豚肉の生姜焼き ごま酢和え 豆乳の味噌汁 牛乳	豚肉、ロース ハム、油揚げ、 みそ、豆乳	牛乳	にんじん、こ まつな、ねぎ	土しょうが、 キャベツ、きゅ うり、ぶなしめ じ	はいが精米、 三温糖、はち みつ、こんに やく	ごま	エネルギー タンパク質 脂質	815 kcal 33.7 g 30.4 g
14 水	ご飯 揚げ鶏の香味ねぎソース フロッコリーのおかか和え かぼちゃのみそ汁 牛乳	鶏肉、かつお 節、かつおだ し、みそ	牛乳	ブロッコ リー、にんじ ん、かぼちゃ、 ねぎ	土しょうが、白 ねぎ、カリフラ ワー、玉葱、ぶ なしめじ	はいが精米、 かたくり粉、 三温糖	ごま油、米 ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質	902 kcal 39.3 g 30.9 g
15 木	たけのこごはん 鯖の塩焼き 豚肉とごぼうのすき煮 キャベツのみそ汁 牛乳	油揚げ、まさ ば、豚肉、かつ おだし、みそ	牛乳	にんじん、ね ぎ	たけのこ、玉 葱、ごぼう、は くさい、キャベ ツ、ぶなしめじ	はいが精米、 三温糖	米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質	897 kcal 43.0 g 38.5 g
16 金	黒糖パン ポテトとミンチの重ね焼き ゆずサラダ ビーンズスープ アシドミルク	牛肉、豚肉、 ミックスビー ンズ	牛乳、ナ チュラル チーズ、し らす干し、 アシドミル ク	にんじん	玉葱、ぶなしめ じ、にんにく、 キャベツ、きゅ うり、とうもろ こし、ゆず	黒糖パン、 じゃがいも、 三温糖	オリーブ 油、ごま油、 米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質	754 kcal 31.1 g 21.5 g
19 月	ご飯 鯖の西京焼き きゅうりの酢の物 吉野汁 牛乳	さわら、白み そ、鶏肉、かつ お節	わかめ、こ んぶ、牛乳	にんじん、ね ぎ	きゅうり、しい たけ、えのきた け、だいこん	はいが精米、 三温糖、かた くり粉、さと いも	ごま	エネルギー タンパク質 脂質	713 kcal 35.8 g 18.5 g
20 火	ご飯 麻婆豆腐 もやしのごまだしサラダ 中華風コーンスープ 牛乳	木綿豆腐、豚 肉、たまご	牛乳	にら、にんじ ん、ねぎ	玉葱、土しょう が、にんにく、 もやし、きゅ うり、とうもろ こし、えのきた け	はいが精米、 三温糖、かた くり粉	ごま油、ね りごま	エネルギー タンパク質 脂質	831 kcal 32.8 g 29.8 g
21 水	ちゃんぽん麺 新じゃがの煮つけ いちごのムース 牛乳	豚肉、いか、か まぼこ、鶏肉	牛乳	にんじん、チ ンゲンツァ イ、絹さや	キャベツ、玉 葱、干し椎茸、 白ねぎ、土しょ うが、たけのこ	中華めん、 じゃがいも、 三温糖	米ぬか油	エネルギー タンパク質 脂質	868 kcal 34.5 g 33.0 g
22 木	ご飯 サーモンのパン粉焼き ジャガイモとアスパラのソテー 押し麦スープ 牛乳	サーモン、 ベーコン	牛乳	パセリ、バジ ル、アスパラ ガス、にんじ ん	にんにく、玉 葱、キャベツ	はいが精米、 パン粉、じゃ がいも、押麦	オリーブ 油、バター	エネルギー タンパク質 脂質	855 kcal 33.4 g 32.6 g
23 金	ご飯 豆腐ナゲット きんぴらごぼう わかめの味噌汁 野菜ジュース	木綿豆腐、鶏 肉、たまご、ま ぐろ缶詰、豚 肉、みそ、かつ おだし	わかめ	しそ、にんじ ん、ねぎ、野菜 ジュース	玉葱、ごぼう	はいが精米、 かたくり粉、 こんにやく、 三温糖、じゃ がいも	ごま、米ぬ か油、ごま 油	エネルギー タンパク質 脂質	715 kcal 25.0 g 23.0 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		24 土	ご飯 青柳肉糸 春雨サラダ チンゲン菜のスーフ 牛乳	豚肉、ロース ハム	牛乳	ピーマン、赤 パプリカ、に んじん、チン ゲンツァイ	土しょうが、た けのこ、玉葱、に んにく、きくら げ、きゅうり、だ いこん、えのき たけ		
26 月	チーズパン アクアパッツァ キャベツのサラダ コーンポタージュスープ 牛乳	まだい	牛乳	アスパラガ ス、ミニマト ト、にんじん、 パセリ	ぶなしめじ、に んにく、キャベ ツ、だいこん、 きゅうり、レモ ン、玉葱、とうも ろこし	チーズパン、 三温糖、薄力 粉	オリーブ 油、米ぬか 油、バター	エネルギー タンパク質 脂質	749 kcal 34.4 g 32.4 g
27 火	ご飯 豚ニラ炒め 小松菜のごま酢和え もやしの味噌汁 牛乳	豚肉、ロース ハム、油揚げ、 みそ、かつお だし	牛乳	にら、こまつ な、にんじん、 ねぎ	キャベツ、もや し、ぶなしめ じ、切干しだい こん	はいが精米、 かたくり粉、 三温糖	米ぬか油、 ごま油、ご ま	エネルギー タンパク質 脂質	701 kcal 33.5 g 20.5 g
28 水	牛すじカレー パプリカサラダ りんごヨーグルト 牛乳	牛すじ、まぐ ろ缶詰	牛乳、りん ごヨーグル ト	にんじん、赤 パプリカ、ブ ロッコリー、 バジル	玉葱、黄パプリ カ、きゅうり、 レモン	はいが精米、 じゃがいも、 はちみつ	米ぬか油、 オリーブ油	エネルギー タンパク質 脂質	891 kcal 35.4 g 24.0 g

29  
木

**昭和の日でお休みです。**

30  
金

**保護者懇談会の代休です。**

**ランチルームのルール**  
ルールを守って楽しく給食を食べましょう!

- ① 手を石鹸でよく洗い、清潔なハンカチで拭く。
- ② 食事中はスマホや携帯電話、iPadの使用は禁止。
- ③ 友達や先生のは分はもらえない。自分の分をしっかり食べる。
- ④ 食事中は前を向き、おしゃべりは禁止。
- ⑤ 給食以外の食べ物・飲み物の飲食禁止。
- ⑥ 残した給食は持って帰れない。

食材の購入の都合により、多少変更することもあります。  
栄養の基準値 エネルギー：820kcal たんぱく質：30.0g 脂質：26.0g