

令和7年度 1月献立表

聴高発第165号

令和7年12月24日

大阪府立だいせん聴覚高等支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
8 木	ご飯	○		水稻穀粒(精白米)		671 kcal
	鰯の西京焼き		さわら、白みそ	三温糖		31.1 g
	紅白なます			三温糖、ごま	だいこん、にんじん	17.9 g
	七草風スープ		たまご、木綿豆腐	かたくり粉	はくさい、だいこん葉、かぶ、みずな、えのきたけ	
9 金	アップルパン	○		アップルパン		749 kcal
	トマトボトフ		フランクフルト	じゃがいも、三温糖	プロッコリー、だいこん、玉葱、キャベツ、にんじん、セロリー、トマト缶詰	23.3 g
	かぼちゃのサラダ		ロースハム	マヨネーズ	西洋かぼちゃ、玉葱、えだまめむき身	23.7 g
	アシドミルク150		アシドミルク			
13 火	ご飯	○	あづき	水稻穀粒(精白米)、ごま		802 kcal
	豆腐ハンバーグ からしソース		鶏肉、木綿豆腐、干ひじき、卵	パン粉	玉葱、干し椎茸、にんじん	36.4 g
	おから炒り煮		おから	つきこん、なたね油、三温糖	きくらげ(乾)、干し椎茸、葉ねぎ	24.8 g
	豚汁		豚肉、油揚げ、みそ	ごま油、さつまいも	にんじん、はくさい、玉葱、ごぼう、白ねぎ、とうがらし(乾)	
14 水	ご飯	○		水稻穀粒(精白米)		802 kcal
	油淋鶏		鶏肉	かたくり粉、薄力粉、ごま油、三温糖、はちみつ	にんにく、土しょうが、白ねぎ	31.5 g
	涼拌三絲		ロースハム	緑豆はるさめ、三温糖、ごま油、ごま	にんじん、きゅうり	26.2 g
	にらたまスープ		たまご	かたくり粉	にら、はくさい、えのきたけ	
15 木	ゆかりご飯	○		水稻穀粒(精白米)	青じそ	768 kcal
	おでん		ちくわ、厚揚げ、牛すじ	三角こんにゃく、三温糖	だいこん	44.2 g
	きゅうりの酢の物		わかめ	三温糖、ごま	きゅうり、もやし、にんじん	17.3 g
	かぼちゃのみそ汁		いりこだし、みそ		西洋かぼちゃ、玉葱、ぶなしめじ、はくさい	
16 金	チキンカレー(麦飯)	○	鶏肉	水稻穀粒(精白米)、押麦、じゃがいも、なたね油	玉葱、にんじん、にんにく、土しょうが	739 kcal
	大根と白菜サラダ		まぐろ缶詰	三温糖、ごま油	だいこん、はくさい	24.2 g
						24.8 g
19 月	ご飯	○		水稻穀粒(精白米)		767 kcal
	鶏肉の生姜焼き		鶏肉	三温糖、かたくり粉	土しょうが	37.3 g
	厚揚げ大根煮		厚揚げ	三温糖	だいこん	26.3 g
	じゃがいものみそ汁		みそ、いりこだし	じゃがいも	キャベツ、玉葱	
20 火	ご飯	○		水稻穀粒(精白米)		766 kcal
	ヒレカツ		豚ひれ、卵	薄力粉、パン粉、なたね油		41.1 g
	小松菜の煮浸し		ちくわ	三温糖	こまつな、にんじん	19.2 g
	もやしのビリ辛みそ汁		みそ、いりこだし	じゃがいも	もやし、にら、えのきたけ	
21 水	ご飯	○		水稻穀粒(精白米)		661 kcal
	赤魚の煮付け		あかうお	三温糖	土しょうが	33.8 g
	塩五目きんぴら			つきこん、ごま油	ごぼう、れんこん、にんじん、たけのこ水煮	13.9 g
	豆腐のみそ汁		わかめ、絹ごし豆腐、みそ、いりこだし		玉葱、はくさい	
22 木	オリーブパン	○		オリーブパン		691 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉、ヨーグルト		にんにく	32.1 g
	小松菜とツナのマスター		まぐろ缶詰	ごま	こまつな、にんじん	25.9 g
	セロリのスープ		ベーコン	じゃがいも	セロリー、はくさい、にんじん、玉葱	
	アシドミルク180		アシドミルク			
23 金	中華丼	○	豚肉、いか、うずら卵水煮	水稻穀粒(精白米)、押麦、ごま油、三温糖、かたくり粉	にんじん、はくさい、玉葱、たけのこ、チンゲンツアイ、干し椎茸、土しょうが	751 kcal
	キャベツの中華サラダ			三温糖、ごま油、ごま	にんじん、きゅうり、キャベツ	31.7 g
	中華風コーンスープ		たまご	かたくり粉、ごま油	とうもろこし缶詰(クリーム)、えのきたけ、葉ねぎ	21.0 g
26 月	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米)、押麦		660 kcal
	鮭の塩焼き		塩ざけ			36.8 g
	ほうれん草ごま和え		かつお節	ごま	ほうれんそう、もやし、はくさい、にんじん	19.7 g
	大根のみそ汁		わかめ、厚揚げ、みそ、いりこだし		だいこん	

27 火	ガパオライス 春雨サラダ タイ風スープ	○ 鶏肉 ロースハム 豚ひき肉、木綿豆腐	水稻穀粒(精白米)、なたね油、三温糖 緑豆はるさめ、ごま油 水稻穀粒(精白米)、つきこん、三温糖	玉葱、青ピーマン、赤パブリカ、バジル、にんにく、とうがらし にんじん、きゅうり、もやし 白ねぎ、土しょうが、はくさい、干し椎茸、だいこん、コリアンダー	710 kcal 37.3 g 18.3 g
28 水	かやくごはん	○ 鶏肉、油揚げ、こんぶ	水稻穀粒(精白米)、つきこん、三温糖	にんじん、ぶなしめじごぼう、干し椎茸	752 kcal
	鶏の塩焼き	○ 鶏肉			38.8 g
	野菜の梅おかか和え	○ ロースハム、かつお節		キャベツ、きゅうり、にんじん、練り梅	27.3 g
	わかめのみそ汁	わかめ、木綿豆腐、みそ、いりこだし	じゃがいも	はくさい	
29 木	肉うどん	○ 牛肉	うどん冷凍	葉ねぎ、玉葱、ぶなしめじ	859 kcal
	里芋コロッケ		里芋コロッケ、なたね油		21.0 g
	もやしの中華和え	○ ロースハム	ごま油	もやし、にんじん、きゅうり	45.6 g
	バナナ			バナナ	
	ジョア	○ ジョア			
30 金	ご飯	○	水稻穀粒(精白米)		743 kcal
	くじらの竜田揚げ	くじら肉(赤肉)	かたくり粉、ごま油、なたね油	にんにく、土しょうが	36.0 g
	切干大根の煮物	油揚げ	三温糖	切干だいこん、にんじん、干し椎茸	16.8 g
	白菜のみそ汁	木綿豆腐、いりこだし、みそ		はくさい、えのきたけ、玉葱	

学校給食の歴史

明治22年



おにぎり 塩ざけ 菜の漬物

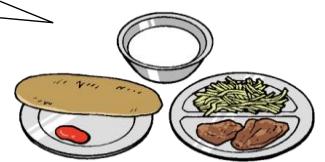
昭和20年



ミルク（脱脂粉乳）みそ汁

みんなの好きなくじらの竜田揚げはこの時代ですね

昭和27年



コッペパン ミルク（脱脂粉乳）鯨肉の竜田揚げ
せんキャベツ ジャム

昭和40年



ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳 甘酢あえ
果物（黄桃）チーズ

昭和52年



カレーライス 牛乳 塩もみ 果物（バナナ）スープ

今の給食



地場産物を活用したさまざまな献立がつくられています。

「同じ釜の飯を食う」

ということわざがあります。「他人であるが、同じものを食べて一緒に生活をして苦楽を共にすること」を意味しています。毎日一緒に昼ご飯を食べる仲間ということですね。同じ時間を共有するという意味もあるかもしれません。今、一緒に過ごす時間を大事にしてくださいね！