

令和7年度 1月献立表

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
	トマトポトフ		フランクフルト	じゃがいも、三温糖	ブロッコリー、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	赤飯	○	あずき	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、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
	もやしのピリ辛みそ汁		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ド		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、チンゲンツァイ、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	ガバオライス	鶏肉	水稲穀粒(精白米)、なたね油、三温糖	玉葱、青ピーマン、赤パプリカ、バジル、にんにく、とうがらし	710 kcal
	春雨サラダ	○ ロースハム	緑豆はるさめ、ごま油	にんじん、きゅうり、もやし	37.3 g
	タイ風スープ	豚ひき肉、木綿豆腐		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	18.3 g
28 水	かやくごはん	鶏肉、油揚げ、こんぶ	水稲穀粒(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		水稲穀粒(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	切干しだいこん、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



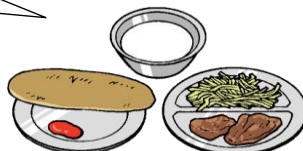
おにぎり 塩ざけ 菜の漬物

昭和20年



ミルク(脱脂粉乳) みそ汁

昭和27年



コッパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ
ぜんキャベツ 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。毎日一緒にお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！