



令和7年度 2月献立表



聴高発第186号

令和8年1月29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
2月	ご飯	○		水稻穀粒(精白米)		767 kcal
	鶏のねぎ塩タレ		鶏肉	かたくり粉, ごま油	白ねぎ, にんにく, レモン果汁	38.7 g
	高野の煮物		凍り豆腐	三温糖	さやいんげん, にんじん	29.3 g
	もやしのみそ汁		油揚げ, みそ, いりこだし		もやし, にら, だいこん	
3火	ご飯	○		水稻穀粒(精白米)		845 kcal
	いわしのしょうが煮		まいわし	三温糖	土しょうが	39.5 g
	大豆のかりかり		蒸し大豆	かたくり粉, なたね油, 三温糖, ごま		28.4 g
	道産子汁		豚肉, みそ, いりこだし	じゃがいも, 有塩バター	にんじん, 玉葱, キャベツ, とうもろこし, ぶなしめじ, 葉ねぎ	
4水	親子丼★	○	鶏肉, たまご	水稻穀粒(精白米), 三温糖	干し椎茸, 玉葱, みつば	732 kcal
	大根と白菜のサラダ		まぐろ缶詰	なたね油, 三温糖	だいこん, はくさい	37.8 g
	春菊のみそ汁		厚揚げ, いりこだし, みそ	じゃがいも	しゅんぎく, えのきたけ	20.5 g
5木	ご飯	○		水稻穀粒(精白米)		841 kcal
	豚肉ともやしのホイル焼き		豚肉	三温糖, ごま油	もやし, ぶなしめじ, 葉ねぎ, にんにく	31.0 g
	ツナ大根煮		まぐろ缶詰	三温糖	だいこん	35.6 g
	キャベツのみそ汁		木綿豆腐, いりこだし, みそ	焼きふ	キャベツ	
6金	揚げパン★	○		コッペパン, グラニュー糖, なたね油		891 kcal
	ポトフ		鶏肉	じゃがいも	ブロッコリー, はくさい, だいこん, にんじん, 玉葱	34.1 g
	ごまたっぷりサラダ		ロースハム, 干ひじき	ごま, ごまドレッシング	こまつな, りょくとうもやし, とうもろこし, にんじん	32.9 g
9月	ご飯	○		水稻穀粒(精白米)		734 kcal
	鶏とねぎの甘みそ焼き		鶏肉, 赤みそ, みそ	三温糖	白ねぎ, とうがらし, にんにく	32.9 g
	ほうれん草ごま和え		かつお節	ごま	ほうれんそう, はくさい, にんじん	25.4 g
	沢煮わん		豚肉		ごぼう, にんじん, えのきたけ, 葉ねぎ, はくさい, たけのこ	
10火	ご飯	○		水稻穀粒(精白米)		704 kcal
	ちくわ二色揚げ★		ちくわ, あおのり	てんぷら粉, なたね油	しょうが(甘酢漬)	28.7 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	17.6 g
	小松菜のみそ汁		木綿豆腐, いりこだし, みそ		こまつな, 玉葱	
12木	みそラーメン★	○	豚肉, みそ	中華めん, 三温糖, ごま油	にんにく, 土しょうが, 白ねぎ, もやし, キャベツ, にんじん, 玉葱, 葉ねぎ	825 kcal
	切干大根とじゃこのサラダ		しらす干し	三温糖, ごま油, ごま	切干しだいこん, にんじん, きゅうり	31.1 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			37.1 g
13金	牛すじカレー	○	牛すじ	水稻穀粒(精白米), じゃがいも, なたね油	玉葱, にんじん, エリンギ, にんにく, 土しょうが	757 kcal
	キャベツとツナのサラダ		まぐろ缶詰	三温糖, なたね油	キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし, レモン果汁	30.2 g
	アシドミルクPLUS		アシドミルクPLUS 150			16.1 g
16月	ご飯	○		水稻穀粒(精白米)		682 kcal
	うどんぎょうざ★		豚ひき肉, 凍結全卵	うどん, ごま油	はくさい, にら, にんにく, 土しょうが	28.2 g
	ごま酢和え			ごま, 三温糖	キャベツ, もやし, にんじん	18.4 g
	かぼちゃのみそ汁		木綿豆腐, いりこだし, みそ		かぼちゃ, 玉葱, えのきたけ, 白ねぎ	
17火	ピザトースト★	○	ベーコン, ナチュラルチーズ	食パン	玉葱, 青ピーマン	709 kcal
	ジャーマンポテト		フランクフルト	じゃがいも, なたね油	玉葱, パセリ	25.1 g
	ABCスープ			マカロニ, なたね油	キャベツ, にんじん, 玉葱	32.1 g
	フルーツあえ		寒天		パイン缶詰, もも缶詰, 蜜柑缶詰	
18水	ビビンバ★	○	牛肉, 赤みそ	水稻穀粒(精白米), ごま油, 三温糖, ごま	ぜんまい, 土しょうが, ほうれんそう, だいずもやし, にんじん, はくさいキムチ	697 kcal
	トックスープ		わかめ	もち, ごま油	えのきたけ, 生しいたけ, はくさい	25.8 g
						20.9 g
19木	ご飯	○		水稻穀粒(精白米)		950 kcal
	鶏のから揚げ★		鶏肉, 赤みそ	ごま油, かたくり粉, 薄力粉, なたね油	土しょうが, にんにく	41.7 g
	ポテトサラダ★		ベーコン	じゃがいも, マヨネーズ	にんじん, えだまめ, とうもろこし	40.7 g
	豆腐のみそ汁		わかめ, 絹ごし豆腐, みそ, いりこだし		玉葱	

20 金	ひじきごはん	干ひじき、まぐろ缶詰	水稲穀粒(精白米)、押麦	えだまめ	691 kcal
	カラスカレイの煮付け	カラスカレイ	三温糖	土しょうが	38.3 g
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー、カリフラワー、にんじん	14.8 g
	わかめのみそ汁	わかめ、厚揚げ、みそ、いりこだし	じゃがいも	玉葱	
24 火	ご飯		水稲穀粒(精白米)		723 kcal
	鶏の照り焼き	鶏肉	三温糖、かたくり粉	土しょうが	34.2 g
	白菜の梅和え			はくさい、きゅうり、にんじん、練り梅	23.3 g
	じゃがいものみそ汁	厚揚げ、みそ、いりこだし	じゃがいも	にら、玉葱	
25 水	ご飯		水稲穀粒(精白米)		860 kcal
	みそチゲ	木綿豆腐、豚肉、みそ	じゃがいも、ごま油	玉葱、はくさい、キャベツ、にら、エリンギ、はくさいキムチ、にんにく	29.7 g
	ナムル		ごま、ごま油	もやし、こまつな、にんじん	33.4 g
	みかんゼリー			みかんゼリー	
26 木	ご飯		水稲穀粒(精白米)		754 kcal
	ホキの竜田揚げ	ホキ	ごま油、かたくり粉、薄力粉、なたね油	土しょうが	32.0 g
	かぼちゃの煮物		三温糖	かぼちゃ	19.6 g
	白菜のみそ汁	厚揚げ、いりこだし、みそ		はくさい、ぶなしめじ、玉葱	
27 金	ハムピラフ	ロースハム	水稲穀粒(精白米)、有塩バター	青ピーマン、玉葱、にんじん、パセリ	678 kcal
	ひじきとツナのサラダ	干ひじき、まぐろ缶詰	マヨネーズ	きゅうり、にんじん、とうもろこし	20.1 g
	かぶとごぼうのスープ	ベーコン		キャベツ、かぶ、玉葱、ごぼう	19.9 g

★印がついているメニューは卒業生（本科3年生・専攻科Ⅱ年生）のリクエストメニューです。
 自分のがない！という人、3月にも続きます。お待ちください。
 卒業まであと少し、本科生は約554回、専攻科生は921回の給食をだいせんで食べてきました。
 今まで食べてきたものが、明日、10年後の自分をつくります。これからも自分の食事を大切に！

2月の給食目標

感謝の気持ちを持って食事をしよう！

給食にはこんな人たちが
かかわっています!!

わたしたちが毎日食べている給食には、調理員さん、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んでくれる運搬業の人など、たくさんの方の手がかかわっています。そして、わたしたちの元へと給食が届けられているのです。感謝の気持ちを持って給食をいただきましょう。家庭でも献立を考えてくれる人、買い物をしてくれている人、料理をしてくれている人、使った食器を洗ってくれる人など、「手間」をかけています。食べるだけでなく、食べるために必要なことを考えて行動しましょう！その一歩が「いただきます、ごちそうさま」ですよ！

