1月 給食こんだて表

兵庫県立むこがわ特別支援学校

月	火	水	木	金
8 	9 11:30下校 	10 ポークカレー ぎゅうにゅう コールスローサラダ 	11 ごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき こうはくなます のっぺいじる りんごゼリー	12 ごはん ぎゅうにゅう じゃんじゃんどうふ きりぼしだいこんの レモンあえ
15 ごはん ぎゅうにゅう けいちゃんやき いわしのつみれじる	16 ごはん ぎゅうにゅう ぶたのすきに いそべあえ かきたまじる	17　★防災献立 コッペパン ぎゅうにゅう サバかんとまめのト マトにこみ マカロニサラダ みかん	18 ごはん ぎゅうにゅう アジフライ こまつなのたくあん あえ じゃがいものみそしる	19 ごはん ぎゅうにゅう クリームシチュー かいそうサラダ
22 ごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが ブロッコリーナムル	23 ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに だいこんのゆずあえ ごもくじる	24　★淡路の料理 コッペパン ぎゅうにゅう あわじたまねぎコ ロッケ じゃこサラダ ポトフ	25　★阪神の料理 ごはん（すくなめ） ぎゅうにゅう ぼっかけふううどん こまツナのごまあえ こざかな	26　★播磨の料理 ごはん ぎゅうにゅう とりつくね れんこんのいためもの ばちじる
29　★丹波の料理 ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのから あげ ぼたんじる たんばぐろかのこ	30　★但馬の料理 ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに いわつネギのすみそ あえ みずなのはりはりじる	31 パインパン（こがた） ぎゅうにゅう ミートスパゲティー うみとはたけのサラダ ヨーグルト		

※ 物資等の都合により、食材を変更する場合があります。

1月24日～30日は全国学校給食週間です。今年度も兵庫県内の5つの地域で食べられている料理や兵庫県の食材を多く取り入れた献立になっています。

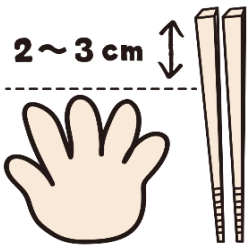
1月の目標

お箸（はし）やスプーンを正（ただ）しく使（つか）おう

スプーンや箸は、発達に応じて持ち方が変わっていくため、食べることが嫌にならないペースであせらずステップアップしましょう。道具が上手に使えるようになると、食べこぼしが減ったり食べる量も増えてきます。
成長に合わせた食具を使いましょう。

箸の選び方

持つところが四角や六角形で、すべりにくい素材のものが手にフィットしやすいです。



令和5年度

1月　給　食　献　立　表

兵庫県立むこがわ特別支援学校

10日(水)

牛乳
ごはん
ポークカレー
コールスローサラダ

材料名および使用量（g）		
普通牛乳	206	○
精白米	95	□
豚もも肉	45	○
たまねぎ	40	△
にんじん	20	△
じゃがいも	45	□
にんにく	0.5	△
サラダ油	2	□
カレールウ	17	□
カレー粉	0.03	
水	120	
キャベツ	30	△
にんじん	10	△
ホールコーン	10	△
米酢	2	
サラダ油	1	□
食塩	0.3	
こしょう	0.02	

中学　エネルギ -/たんぱく質/脂質
718kcal　24.5g　23.8g

11日(木)

牛乳・りんごゼリー
ごはん
鶏の照り焼き
紅白なます
のっぺい汁

材料名および使用量（g）		
普通牛乳	206	○
精白米	95	□
鶏もも肉	1枚	○
こいくちしょうゆ	3	
料理酒	2	
みりん	1.5	
大根	40	△
にんじん	8	△
食塩	0.2	
ゆず(果汁)	0.8	△
三温糖	1	□
米酢	2	
ごぼう	15	△
木綿豆腐	15	○
にんじん	10	△
里芋(冷凍)	15	□
葉ねぎ	3	△
削り節	2	○
昆布だし	0.5	
うすくちしょうゆ	2	
食塩	0.2	
かたくり粉	1	□
りんごゼリー	1こ	□

中学　エネルギ -/たんぱく質/脂質
672kcal　26.5g　18.2g

12日(金)

牛乳
ごはん
じゃんじゃん豆腐
切干大根のレモン和え

材料名および使用量（g）		
普通牛乳	206	○
精白米	95	□
がんもどき	40	○
豚もも肉	20	○
たまねぎ	30	△
つきこんにゃく	20	△
にんじん	20	△
干ししいたけ	1	△
生姜	0.5	△
ほうれん草	20	△
ごま油	1	□
三温糖	2	□
こいくちしょうゆ	3.5	
みそ	3	○
みりん	1	
昆布だし	0.5	
水	65	
切干大根	6	△
糸かまぼこ	8	○
小松菜	10	△
にんじん	8	△
レモン(果汁)	1.8	△
三温糖	0.4	□
うすくちしょうゆ	1.8	
サラダ油	0.4	□

中学　エネルギ -/たんぱく質/脂質
711kcal　24.8g　20.7g

15日(月)

牛乳
ごはん
鶏ちゃん焼き
いわしのつみれ汁

材料名および使用量（g）		
普通牛乳	206	○
精白米	95	□
鶏もも肉	55	○
料理酒	1	
たまねぎ	45	△
にんじん	10	△
キャベツ	50	△
小松菜	15	△
ホールコーン	10	△
にんにく	0.3	△
ごま油	1	□
みそ	3	○
料理酒	1	
こいくちしょうゆ	2	
三温糖	1	□
トウバンジャン	0.06	
いわし団子	24	○
ごぼう	10	△
大根	20	△
にんじん	8	△
つきこんにゃく	10	△
干ししいたけ	0.5	△
葉ねぎ	5	△
煮干しだし	2	
昆布だし	0.2	
うすくちしょうゆ	2	
食塩	0.2	

中学　エネルギ -/たんぱく質/脂質
687kcal　28.6g　19.2g

16日(火)

牛乳
ごはん
豚のすき煮
いそべ和え
かきたま汁

材料名および使用量（g）		
普通牛乳	206	○
精白米	95	□
豚もも肉	50	○
たまねぎ	30	△
白菜	40	△
ごぼう	15	△
つきこんにゃく	10	△
おつゆ麩	1.2	□
ごま油	1.5	□
料理酒	2	
三温糖	2	□
こいくちしょうゆ	5	
みりん	0.5	
水	15	
ほうれん草	20	△
緑豆もやし	30	△
にんじん	7	△
刻みのり	0.4	○
こいくちしょうゆ	2	
三温糖	0.25	□
ぶなしめじ	10	△
木綿豆腐	10	○
にんじん	10	△
鶏卵	12	○
葉ねぎ	5	△
削り節	2	○
昆布だし	0.5	
うすくちしょうゆ	2.2	
食塩	0.2	
かたくり粉	0.5	□

中学　エネルギ -/たんぱく質/脂質
688kcal　29.9g　19.8g

17日(水)

牛乳
コッペパン
サバ缶と豆のトマト煮
マカロニサラダ
みかん

材料名および使用量（g）		
普通牛乳	206	○
コッペパン	1こ	□
さば缶(水煮)	40	○
カットベーコン	7	○
大豆水煮	30	○
ミックスビーンズ	18	○
たまねぎ	40	△
にんじん	10	△
じゃがいも	50	□
さやいんげん	7	△
にんにく	0.2	△
カットトマト缶	20	△
オリーブ油	1	□
水	45	
コンソメ	0.8	
食塩	0.3	
トマトピューレー	15	
こしょう	0.01	
マカロニ	12	□
にんじん	12	△
きゅうり	12	△
チキンハム	10	○
L&Mノンエッグハーフ	8	□
米酢	1	
三温糖	0.5	□
食塩	0.1	
こしょう	0.01	
みかん(早生)	1こ	△

中学　エネルギ -/たんぱく質/脂質
625kcal　34.0g　23.6g

18日(木)

牛乳
ごはん
アジフライ
小松菜のたくあん和え
じゃがいものみそ汁

材料名および使用量（g）		
普通牛乳	206	○
精白米	95	□
あじ開きフライ	1切	○
サラダ油	4	□
中濃ソース	5	
小松菜	20	△
キャベツ	20	△
たくあん漬	8	△
いりごま	1	□
こいくちしょうゆ	1	
三温糖	0.5	□
じゃがいも	40	□
たまねぎ	10	△
生揚げ	10	○
カットわかめ	0.3	○
みそ	8	○
煮干しだし	3	
昆布だし	0.3	

中学　エネルギ -/たんぱく質/脂質
641kcal　24.0g　16.9g

19日(金)

牛乳
ごはん
クリームシチュー
海藻サラダ

材料名および使用量（g）		
普通牛乳	206	○
精白米	95	□
鶏もも肉	50	○
たまねぎ	50	△
にんじん	20	△
ぶなしめじ	10	△
じゃがいも	60	□
ブロッコリー	15	△
サラダ油	1	□
シチュールー	10	
チキンスープ	10	
普通牛乳	30	○
こしょう	0.01	
水	50	
海藻ミックス	1.5	○
キャベツ	20	△
にんじん	5	△
ホールコーン	5	△
米酢	3	
こいくちしょうゆ	1.6	
三温糖	0.6	□
ごま油	0.5	□
いりごま	0.8	□

中学　エネルギ -/たんぱく質/脂質
706kcal　26.6g　21.0g

22日(月)

牛乳
ごはん
豚じゃが
ブロッコリーナムル

材料名および使用量（g）		
普通牛乳	206	○
精白米	95	□
豚もも肉	50	○
たまねぎ	40	△
にんじん	25	△
じゃがいも	70	□
さやいんげん	10	△
つきこんにゃく	15	△
ごま油	1.5	□
煮干しだし	2	
昆布だし	0.2	
料理酒	2	
三温糖	2	□
こいくちしょうゆ	4	
うすくちしょうゆ	3	
みりん	0.5	
水	70	
ブロッコリー	25	△
緑豆もやし	25	△
食塩	0.2	
ごま油	0.5	□
いりごま	0.3	□

中学　エネルギ -/たんぱく質/脂質
694kcal　27.1g　18.8g

23日(火)

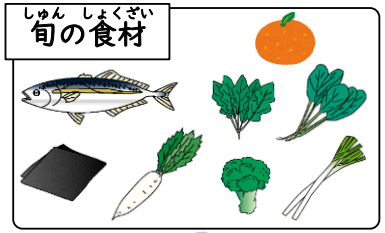
牛乳
ごはん
さばのみそ煮
だいこんのゆず和え
五目汁

材料名および使用量（g）		
普通牛乳	206	○
精白米	95	□
大西洋さば	1切	○
料理酒	6	
みそ	4	○
こいくちしょうゆ	2	
三温糖	2.5	□
みりん	1	
生姜	1	△
大根	40	△
大根(葉)	5	△
ゆず(果汁)	2	△
三温糖	0.5	□
うすくちしょうゆ	0.8	
食塩	0.2	
生揚げ	20	○
大根	15	△
にんじん	10	△
ほうれん草	14	△
つきこんにゃく	10	△
削り節	2	○
昆布だし	0.5	
食塩	0.2	
うすくちしょうゆ	2.2	

中学　エネルギ -/たんぱく質/脂質
729kcal　28.6g　27.5g

○：赤色の食品（体をつくるもとになるもの）
□：黄色の食品（熱や力になるもの）
△：緑色の食品（体の調子を整えるもの）
※学年ごとに量を調整しています。
分量については、中学部を基準とし、小低は×0.7、小高は×0.9の量を配膳します。

旬の食材（しゅん しょくざい）



24日(水)

牛乳
コッペパン
淡路たまねぎコロッケ
じゃこサラダ
ポトフ

材料名および使用量（g）		
普通牛乳	206	○
コッペパン	1こ	□
淡路たまねぎコロッケ	1こ	□
サラダ油	5	□
しらす干し	3	○
湯葉(乾)	1	○
大根	30	△
水菜	10	△
いりごま	0.4	□
ごま油	1	□
米酢	2	
食塩	0.15	
うすくちしょうゆ	1	
こしょう	0.01	
チキンフランク	30	○
鶏もも肉	30	○
たまねぎ	30	△
じゃがいも	40	□
にんじん	15	△
キャベツ	20	△
オリーブ油	1	□
チキンスープ	15	
コンソメ	0.7	
食塩	0.3	
こしょう	0.01	
水	80	

中学　エネルギ -/たんぱく質/脂質
638kcal　29.4g　27.7g

25日(木)

牛乳
ごはん（少な目）
ぼっかけ風うどん
こまツナのごま和え
小魚

材料名および使用量（g）		
普通牛乳	206	○
精白米	85	□
うどん(ゆで)	80	□
牛肉	30	○
つきこんにゃく	10	△
料理酒	1.5	
こいくちしょうゆ	1.5	
三温糖	1.5	□
みりん	1	
たまねぎ	30	△
えのきたけ	10	△
葉ねぎ	6	△
削り節	3	○
昆布だし	0.3	
水	110	
食塩	0.2	
うすくちしょうゆ	4.6	
みりん	1.2	
小松菜	25	△
キャベツ	20	△
にんじん	8	△
ツナフレーク	8	○
いりごま	1	□
こいくちしょうゆ	2	
三温糖	0.8	□
小魚	1袋	○

中学　エネルギ -/たんぱく質/脂質
658kcal　28.5g　14.5g

26日(金)

牛乳
ごはん
鶏つくね
れんこんのいためもの
ばち汁

材料名および使用量（g）		
普通牛乳	206	○
精白米	95	□
鶏挽肉	55	○
たまねぎ	15	△
ごぼう	10	△
しょうが	0.3	△
こいくちしょうゆ	1.2	
みそ	3	○
料理酒	1.5	
三温糖	1	□
れんこん	30	△
小松菜	15	△
えのきたけ	10	△
ごま油	2	□
こいくちしょうゆ	2	
みりん	0.5	
そうめん(乾)	8	□
油揚げ	5	○
たまねぎ	10	△
ぶなしめじ	10	△
にんじん	6	△
葉ねぎ	4	△
削り節	2	○
昆布だし	0.5	
うすくちしょうゆ	2.2	

中学　エネルギ -/たんぱく質/脂質
675kcal　28.3g　19.5g

29日(月)

牛乳
ごはん
高野豆腐のからあげ
ぼたん汁
丹波黒鹿の子

材料名および使用量（g）		
普通牛乳	206	○
精白米	95	□
高野豆腐	10	○
にんにく	0.1	△
しょうが	0.1	△
ごま油	0.3	□
料理酒	1	
みりん	1	
こいくちしょうゆ	2	
かたくり粉	5	□
サラダ油	5	□
いのしし肉	22	○
ごぼう	7	△
大根	10	△
にんじん	5	△
白菜	10	△
木綿豆腐	20	○
つきこんにゃく	5	△
葉ねぎ	5	△
赤味噌	4	○
みそ	4	○
煮干しだし	3	
昆布だし	0.3	
丹波黒鹿の子	22	○

中学　エネルギ -/たんぱく質/脂質
731kcal　26.0g　23.3g

30日(火)

牛乳
ごはん
いわしのしょうが煮
岩津ネギの酢みそ和え
水菜のはりはり汁

材料名および使用量（g）		
普通牛乳	206	○
精白米	95	□
いわししょうが煮	1尾	○
根深ねぎ	30	△
糸かまぼこ	7	○
白味噌	5	○
米酢	1.5	
三温糖	1	□
豚もも肉	20	○
油揚げ	5	○
大根	20	△
水菜	20	△
削り節	2.2	○
昆布だし	0.5	
みりん	0.3	
うすくちしょうゆ	2	
食塩	0.2	

中学　エネルギ -/たんぱく質/脂質
659kcal　26.7g　21.0g

31日(水)

牛乳
パインパン（小型）
ミートスパゲティー
海と畑のサラダ
ヨーグルト

材料名および使用量（g）		
普通牛乳	206	○
パインパン	1こ	□
スパゲティー	55	□
牛挽肉	15	○
豚挽肉	25	○
豚レバー	4	○
たまねぎ	40	△
にんじん	20	△
ぶなしめじ	8	△
サラダ油	1.5	□
食塩	0.3	
こしょう	0.01	
カットトマト缶	13	△
トマトケチャップ	10	
トマトピューレー	5	
ウスターソース	3	
芽ひじき	0.5	○
キャベツ	25	△
きゅうり	5	△
にんじん	5	△
ホールコーン	7	△
ツナフレーク	7	○
米酢	1.2	
レモン(果汁)	0.5	△
うすくちしょうゆ	2	
三温糖	0.5	□
ヨーグルト	1こ	○

中学　エネルギ -/たんぱく質/脂質
689kcal　31.1g　22.8g

災害時の食　-ローリングストックのすすめ-

1月17日は防災避難訓練を実施します。
災害はいつ起こるかわかりませんが、いざという時でも、できるだけ健全な食事ができるよう、家族のニーズに合わせた備えをしましょう。
「ローリングストック」は、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に家庭で食品が備蓄されている状態を保つための方法です。

備蓄の目安
＝家族の人数×最低３日分
※できれば１週間分

■ポイント
・食べ慣れたものを備蓄する。
食べたことのないものは非常時でも受け入れにくいので、ふだんから食べているものを選んだり、あらかじめ試食しておきましょう。避難先では必要なものが手に入りにくい場合があるため、食物アレルギーや慢性疾患の人などがいる場合は注意しましょう。

・温かい食事と甘味もあると◎
緊急時でも温かい食事を取れるように、カセットコンロなどの熱源を確保し、ストレスを和らげてくれる甘いものも元気のもとになります。

1月17日の献立は、缶詰や乾物、根菜など保存できる食材を多く使った**防災献立**です。

さらに詳しく知りたい方はコチラを検索☞
「災害時に備えた食品ストックガイド」（農林水産省）