

令和6年度

6月こんだてひょう

6月の給食月目標

ただ し せい た
正しい姿勢で食べよう!



大阪府立枚方支援学校
枚支内第80号

6月4日(火)

6月5日(水)

6月6日(木)

6月7日(金)

6月10日(月)

6月11日(火)

献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (228/260/325kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (228/260/325kcal)	【ごはん】 精白米 (228/260/325kcal)	【食パン】 食パン 1個 (小3まで小1184kcal/小4から大276kcal)	【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (228/260/325kcal)	【ソースやきそば】 焼きそば用中華めん 豚モモ肉 まめプラスミート キャベツ にんじん 玉葱 りょくとうもやし 菜種サラダ油 白こしょう 清酒 濃厚ソース ウスターソース
【鰯のかぼす揚げ】 とろあじ 清酒 かたくり粉 菜種白絞油 うすくちしょうゆ かぼす(果汁) 上白糖 本みりん 1切(212kcal)	【チキンカレールウ】 鶏モモ肉 しょうが ワイン風調味料 玉葱 ソテーオニオン にんじん じゃがいも 焙煎小麦粉 有塩バター 菜種サラダ油 カレー粉 コリアンダー 食塩 (17/19/24kcal)	【豚みそ炒め】 豚モモ肉 しょうが にんにく キャベツ 青ピーマン にんじん 干し椎茸 菜種サラダ油 清酒 上白糖 こいくちしょうゆ 食塩 本みりん テンメンジャン トマトピューレ ごま油 かたくり粉 (113/130/162kcal)	【鶏のハニースソース】 鶏モモ肉 食塩 白こしょう しょうが ワイン風調味料 こいくちしょうゆ はちみつ あらびきマスタード ワイン風調味料 かたくり粉 (小3まで1個107kcal/小4から2個213kcal)	【中華丼のあん】 豚モモ肉 しょうが はくさい 玉葱 たけのこ水煮 にんじん 赤ピーマン 干し椎茸 しばえび 菜種サラダ油 食塩 白こしょう 清酒 とりがらスープ うすくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 ごま油 (120/138/172kcal)	【肉団子スープ】 にくだんごすーぶ ミートボール にんじん だいこん チンゲン菜 しょうが とりがらスープ 本みりん うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 かたくり粉 ごま油 (67/76/95kcal)
【こふきいも】 じゃがいも 食塩 (17/19/24kcal)	【小松菜ソテー】 こまつな 玉葱 にんじん スイートコーン水煮 ショルダーベーコン オリーブ油 食塩 白こしょう こいくちしょうゆ 上白糖 (30/34/43kcal)	【中華スープ】 ちゅうかすーぶ 絹厚揚げ りょくとうもやし にんじん 玉葱 しょうが カットわかめ とりがらスープ うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 本みりん かたくり粉 ごま油 (53/61/76kcal)	【ごぼうの甘辛揚げ】 ごぼう かたくり粉 薄力粉 菜種白絞油 上白糖 こいくちしょうゆ ごま(いり) (55/62/78kcal)	【豆腐のスープ】 とうふすーぶ ショルダーベーコン 絹ごしとうふ にんじん 玉葱 カットわかめ とりがらスープ うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 かたくり粉 ごま油 (43/50/62kcal)	【麩のラスク】 焼き麩(おつゆ麩) グラニュー糖 有塩バター (74/85/106kcal)
【チンゲン菜のみそ汁】 うすあげ チンゲン菜 玉葱 だいこん にんじん だし汁(かつお・昆布) 麦みそ (48/54/68kcal)	【中華スープ】 ちゅうかすーぶ 絹厚揚げ りょくとうもやし にんじん 玉葱 しょうが カットわかめ とりがらスープ うすくちしょうゆ 白こしょう 食塩 本みりん かたくり粉 ごま油 (53/61/76kcal)	【やさいゼリー】 やさいゼリー 1個 (42kcal)	【いちごジャム】 いちごジャム低糖度 1袋 (32kcal)		
651/691/775	561/621/742kcal	573/630/742kcal	568/781/812kcal	528/585/696kcal	563/624/745kcal

6月12日(水)

6月13日(木)

6月14日(金)

6月17日(月)

6月18日(火)

6月19日(水)

献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (228/260/325kcal)	【救給五目ごはん】 救給五目ごはん (小3まで半分156kcal/小4から1袋312kcal)	【コッペパン】 コッペパン 1個 (小3まで小184kcal/小4から大276kcal)	【ごはん】 精白米 (228/260/325kcal)	【うずまきパン】 うずまきパン 1個 (小3まで小193kcal/小4から大289kcal)	【ごはん】 精白米 (228/260/325kcal)
【鯖の香味だれがけ】 さわら 食塩 清酒 しょうが 青ねぎ りんごピューレ ごま(いり) 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 (小6まで小113kcal/中学部から大151kcal)	【鶏のから揚げ】 鶏モモ肉 食塩 清酒 こいくちしょうゆ しょうが かたくり粉 上新粉 菜種白絞油 (小3まで2個165kcal/小4から3個248kcal)	【フランクフルト】 酵母入りウィンナー トマトケチャップ トマトピューレ 上白糖 (小3まで1個101kcal/小4から2個202kcal)	【肉じゃが】 和牛モモ肉 じゃがいも にんじん 玉葱 しらたき 菜種サラダ油 清酒 こいくちしょうゆ 中ざら糖 本みりん (160/182/228kcal)	【ミートボールシチュー】 ミートボール スイートコーン水煮 にんじん 玉葱 マッシュルーム水煮 チンゲン菜 菜種サラダ油 白いんげん豆ピューレ 上新粉 有塩バター 牛乳 とりがらスープ 白こしょう	【さばの梅煮】 さば しょうが 白ねぎ 梅干し 中ざら糖 清酒 本みりん こいくちしょうゆ こんぶ 1切(220kcal)
【のっぺい汁】 うすあげ にんじん だいこん こまつな 干し椎茸 つきこんにゃく だし汁(かつお・昆布) 食塩 うすくちしょうゆ 本みりん かたくり粉 (46/52/65kcal)	【豆腐のみそ汁】 とうふ しる カットわかめ 絹ごしとうふ だいこん 玉葱 にんじん だし汁(かつお・昆布) 麦みそ (48/54/68kcal)	【キャベツソテー】 キャベツ オリーブ油 食塩 白こしょう (8/10/12kcal)	【寒天マヨサラダ】 かんてんまよさらだ ぶるぶる寒天 にんじん スイートコーン水煮 キャベツ りょくとうもやし エッグゲアマヨネーズ レモン(果汁) 上白糖 菜種サラダ油 食塩 白こしょう ワイン風調味料 うすくちしょうゆ (54/62/77kcal)	【パリパリサラダの真】 キャベツ にんじん 黄ピーマン りんご酢 うすくちしょうゆ 上白糖 オリーブ油 食塩 白こしょう (142/162/203kcal)	【臭だくさんのみそ汁】 木綿とうふ だいこん 冷凍さといも つきこんにゃく にんじん こまつな だし汁(かつお・昆布) 麦みそ (50/57/71kcal)
【のり佃煮】 焼きのり 上白糖 清酒 こいくちしょうゆ 本みりん だし汁(かつお・昆布) (11/13/16kcal)	【ぶどうゼリー】 ぶどうゼリー 1個 (51kcal)	【クレープ(いちご)】 フレンスクレープ(いちご) 1個 (92kcal)	【味付けのり】 味付けのり 1袋 (9kcal)	【パリパリサラダのポテト】 じゃがいも 菜種白絞油 食塩 (70/80/100kcal)	【アーモンドフィッシュ】 アーモンドフィッシュ 1袋 (24kcal)
535/575/694kcal	506/751/765kcal	604/799/801kcal	588/650/776kcal	566/692/753kcal	686/725/804kcal

学校で緊急時に備えて、備蓄している「救給五目ごはん」と「救給コーンポタージュ」を食べます。緊急時にスムーズに対応できるよう、普段から慣れておくことが大切と考え、防災学習の一環として提供しています。



防災備蓄食の献立

防災備蓄食の献立

6月20日(木)

6月21日(金)

献立名/材料/栄養量	献立名/材料/栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)	【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【ごはん(健康米)】 金賞健康米 (228/260/325kcal)	【どんどろけ飯】 金賞健康米 木綿とうふ ごぼろ にんじん うすあげ 菜種サラダ油 本みりん うすくちしょうゆ 清酒 食塩 (222/254/317kcal)
【ハンバーグ】 豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 にんじん 豆乳クリーム パン粉 まめプラスミート 食塩 白こしょう ナツメグパウダー マッシュルーム水煮 濃厚ソース トマトケチャップ デミグラスソース 上白糖 ワイン風調味料 (小3まで小111kcal/小4から大222kcal)	【鶏のてりやき】 鶏モモ肉 食塩 白こしょう しょうが 清酒 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん かたくり粉 (小3まで1個101kcal/小4から2個202kcal)
【五目汁】 だいこん にんじん 玉葱 たけのこ水煮 干し椎茸 つきこんにゃく うすあげ 青ねぎ しょうが だし汁(かつお・昆布) 食塩 本みりん うすくちしょうゆ かたくり粉 (50/57/71kcal)	【レタスのみそ汁】 レタス 玉葱 じゃがいも にんじん 酵母入りウィンナー だし汁(かつお・昆布) 麦みそ (53/60/75kcal)
【大豆ふりかけ】 大豆の華 ちりめん ごま(いり) 菜種サラダ油 清酒 上白糖 塩こんぶ 本みりん こいくちしょうゆ (25/28/35kcal)	鳥取県の献立
551/704/790kcal	513/653/731kcal

日本の 郷土料理 を知ろう ～鳥取県編～

どんどろけ飯

炒めた豆腐と野菜などを入れた炊き込みご飯です。

「どんどろけ」とは方言で「雷」のことで、豆腐を炒めるときの音が雷のように聞こえることから、この名前がつけました。



6月24日(月)

献立名/材料/栄養量
【牛乳】 牛乳 1本 (137kcal)
【パーカーパン】 パーカーパン 1個 (小3まで小184kcal/小4から大276kcal)
【さばのレモン焼き】 さば レモン(果汁) ワイン風調味料 食塩 (小6まで小179kcal/中学部から大238kcal)
【たまねぎソテー】 玉葱 オリーブ油 食塩 白こしょう (13/15/19kcal)
【レンズ豆のスープ】 レンズまめ(乾) シヨルダーベーコン にんじん 玉葱 キャベツ セロリー しょうが とりがらスープ 食塩 白こしょう 本みりん ワイン風調味料 (53/60/75kcal)
【クリームヨーグルト】 クリームヨーグルト 1個 (70kcal)
トルコの献立
636/737/815kcal

給食で世界を 巡ろう!~トルコ編~

さばサンド (バルック・エキメッキ)

トルコの最大の都市イスタンブールの名物料理です。バケットに焼き立てのさば、レタス、生玉ねぎを挟んだシンプルな料理です。給食ではバケットにすると食べづらいので、柔らかめのパンにしています。各自で焼いたさばと玉ねぎをパンに挟んで食べてみてください!



