

6月 学校給食予定献立表

大阪府立生野聴覚支援学校

日	献立名	赤の仲間 体をつくるもと	黄の仲間 エネルギーのもと	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	ハヤシライス	牛肉	金賞健康米、押麦、★バター、薄力粉、三温糖、かたくり粉、なたね油	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、グリーンピース、しょうが、にんにく、トマト	デミグラスソース、トマトケチャップ、ウスターソース、ワイン(赤)、食塩、こしょう、鳥がらだし、水	726
	フレンチサラダ	ロースハム	三温糖、なたね油	キャベツ、きゅうり、にんじん	米酢、食塩、こしょう	23.5
	国産やさいゼリー		★やさいゼリー			23.7
2火	ご飯		金賞健康米			619
	じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉	じゃがいも、三温糖、かたくり粉、なたね油	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	酒、みりん、うすくちしょうゆ、かつお昆布だし	24.0
	カラフルサラダ	ロースハム	三温糖	にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン	食塩、こしょう、米酢	15.8
3水	きなこ揚げパン	★きな粉(大豆)	★コッペパン(70g)、グラニュー糖、米白絞油		食塩	669
	ミートボール	肉団子	三温糖、かたくり粉		こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、ウスターソース、水	23.0
	野菜スープ：ベーコン	ベーコン		たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、パセリ	うすくちしょうゆ、食塩、こしょう、ワイン(白)、鳥がらだし、水	25.4
4木	ご飯		金賞健康米			644
	鶏肉の塩こうじ炒め	鶏肉	なたね油、かたくり粉、三温糖	ブロッコリー、ぶなしめじ、たまねぎ、赤ピーマン、キャベツ、しょうが、にんにく	食塩、酒、塩こうじ、こいくちしょうゆ	35.0
	とうふのみそ汁	ソフト木綿、わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、青ねぎ	かつお昆布だし	18.9
かみかみ献立						
5金	カミカミ丼	豚肉	金賞健康米、つきこんにゃく、ごま、三温糖	にんじん、ごぼう、きくらげ(乾)、たけのこ、ピーマン	うすくちしょうゆ、みりん、トウバンジャン	574
	ちゃんぽん汁	豚肉モモ、油揚げ	ごま油	だいこん、はくさい、ごぼう、にんじん、生しいたけ	こいくちしょうゆ、酒、食塩、かつお昆布だし	26.9
	型抜きチーズ	★型抜きチーズ				17.4
9火	ご飯		金賞健康米			638
	関東煮	鶏肉モモ、絹厚揚げ、煮込みちくわ	じゃがいも、こんにゃく、三温糖	だいこん	酒、みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、かつお昆布だし	25.1
	わかめのあえ物	糸かまぼこ、わかめ	三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし	食塩、うすくちしょうゆ、米酢	19.9

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
よくかんで食べると体に良いことがたくさん！
リズムよく、しっかりかんで食べましょう！

日	献立名	赤の仲間 体をつくるもと	黄の仲間 エネルギーのもと	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質
10水	コッペパン		★コッペパン(70g)			691
	さけのムニエル	しろさけ	薄力粉、★バター、オリーブ油	レモン	食塩、こしょう、ワイン(白)	35.6
	蒸し野菜		なたね油	ブロッコリー、とうもろこし	米酢、食塩、こしょう	26.3
	野菜スープ	ベーコン	なたね油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、セロリ、パセリ	うすくちしょうゆ、食塩、こしょう、ワイン(白)、鳥がらだし、水	
11木	ご飯		金賞健康米			593
	豚肉のごまみそいため	豚肉、焼きちくわ、油揚げ、白みそ	つきこんにゃく、ごま、三温糖、ねりごま、なたね油	ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、さやいんげん	うすくちしょうゆ、みりん、酒	24.1
	すまし汁：とうふ・えのき	ソフト木綿、わかめ		えのきたけ、にんじん、みつば	うすくちしょうゆ、食塩、酒、みりん、かつお昆布だし	17.7
12金	キンパ風のりまき	牛肉ばら	金賞健康米、ごま油、ごま、三温糖	にんじん、ほうれんそう	食塩、酒、こいくちしょうゆ、手巻きのり	665
	もやしのナムル		ごま、ごま油、三温糖	もやし、にら、にんじん、にんにく	米酢、うすくちしょうゆ、食塩	21.7
	わかめスープ	ソフト木綿、糸かまぼこ、わかめ	ごま油	にんじん、青ねぎ	食塩、こしょう、うすくちしょうゆ、鳥がらだし、水	31.6
めざせ！はし名人！ 「はさむ」						
15月	わかめラーメン	豚肉、わかめ	中華めん、ごま油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、青ねぎ、にんにく、しょうが、とうもろこし	食塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、みりん、酒、鳥がらだし、水	634
	蒸ししゅうまい	安心素材肉焼売				33.1 19.0
めざせ！はし名人！ 「つまむ」						
16火	ご飯		金賞健康米			665
	鶏の照り焼き	鶏肉モモ		しょうが	こいくちしょうゆ、みりん、酒	30.0
	五目豆	大豆	こんにゃく、三温糖	にんじん、ごぼう、さやいんげん	こいくちしょうゆ、酒、みりん、かつお昆布だし	24.7
	すまし汁：とうふ	ソフト木綿		はくさい、にんじん、えのきたけ、青ねぎ	食塩、うすくちしょうゆ、みりん、かつお昆布だし	

※材料発注の都合により、献立を変更する場合があります。
※表示しているエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)は小学部高学年の値です。幼稚部は0.6倍、小学部低学年0.7倍、中学部は1.2倍 となっています。

日	献立名	赤の仲間 体をつくるもと	黄の仲間 エネルギーのもと	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質
17 水	めざせ！はし名人！「きりわける」					
	ご飯		金賞健康米			597
	さわらの西京風焼き	さわら, 白みそ	三温糖		酒	31.3
	野菜のごまあえ		ごま, 三温糖	ほうれんそう, はくさい, にんじん	こいくちしょうゆ	17.1
すまし汁：千切り野菜	糸かまぼこ		だいこん, にんじん, えのきたけ, たけのこ, ごぼう, 生しいたけ, みつば	食塩, うすくちしょうゆ, 酒, みりん, かつお昆布だし		
18 木	めざせ！はし名人！「あつめる」					
	牛肉の黒酢チャーハン	牛肉	金賞健康米, 押麦, ごま, 三温糖, ごま油	たまねぎ, しょうが, レタス, 青ねぎ	うすくちしょうゆ, 黒酢, 酒, 食塩, こいくちしょうゆ, こしょう	554
	中華風スープ	ショルダーベーコン, わかめ	ごま油	たまねぎ, にんじん, もやし, しょうが	食塩, こしょう, うすくちしょうゆ, 酒, 鳥がらだし, 水	21.1
19 金	めざせ！はし名人！「くるむ」					18.1
	ご飯		金賞健康米			631
	豚じゃが	豚肉	じゃがいも, つきこんにゃく, 三温糖, なたね油	たまねぎ, にんじん, さやいんげん	食塩, みりん, 酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, かつお昆布だし	27.6
	ほうれん草のゆず香あえ		ごま, 三温糖	ほうれんそう, はくさい, にんじん, ぶなしめじ, ゆず(果汁, 生)	うすくちしょうゆ	15.7
味付けのり	味付けのり					
22 月	ご飯		金賞健康米			565
	あじの塩焼き	あじ			食塩, 酒	32.1
	夏野菜のおだし	花かつお	三温糖	きゅうり, オクラ, なす, みょうが	酒, うすくちしょうゆ, みりん, 食塩, かつお昆布だし	16.0
	冬瓜のみそ汁	ソフト木綿, わかめ, 油揚げ, みそ		とうがん, 青ねぎ	かつお昆布だし	
23 火	ご飯		金賞健康米			704
	豚肉のしょうが炒め	豚ばら	三温糖, かたくり粉, なたね油	たまねぎ, キャベツ, もやし, にんじん, ぶなしめじ, 青ねぎ, しょうが	食塩, こしょう, 酒, こいくちしょうゆ	25.4
	大豆入り野菜スープ	大豆		にんじん, たまねぎ, キャベツ, とうもろこし, セロリ, パセリ	うすくちしょうゆ, 酒, みりん, 食塩, 鳥がらだし, 水	29.7

日	献立名	赤の仲間 体をつくるもと	黄の仲間 エネルギーのもと	緑の仲間 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質
24 水	黒糖パン		★黒糖パン			720
	トマトポトフ	ベーコン	じゃがいも, 三温糖	トマト, たまねぎ, にんじん, かぶ, キャベツ, ブロッコリー, セロリ, トマト	うすくちしょうゆ, 食塩, こしょう, ワイン(赤), トマトピューレ, 水	23.7
	マカロニサラダ		マカロニ, 三温糖, エッグゲアマヨネーズ	キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ	食塩, こしょう, 米酢	25.0
25 木	ご飯		金賞健康米			656
	マーボーなす	豚ひき肉, 絹厚揚げ, 赤みそ	三温糖, かたくり粉, ごま油	なす, たまねぎ, にんじん, 白ねぎ, 青ねぎ, しょうが, にんにく	こいくちしょうゆ, 酒, 食塩, こしょう, トウバンジャン, 鳥がらだし	24.6
	春雨サラダ	ロースハム	はるさめ, ごま, 三温糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	米酢, 食塩, こいくちしょうゆ	21.4
26 金	ご飯		金賞健康米			639
	高野豆腐の煮物	鶏肉モモ, 高野豆腐, ひらてん	じゃがいも, こんにゃく, 三温糖	たけのこ, にんじん, さやいんげん, 生しいたけ	みりん, 酒, こいくちしょうゆ, うすくちしょうゆ, かつお昆布だし	27.9
	小松菜の梅こぶあえ	塩昆布	ごま	こまつな, キャベツ, にんじん, ねり梅	みりん	19.8
29 月	ツナトマトのスパゲッティ	ツナ	スパゲッティ, 三温糖, オリーブ油	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, マッシュルーム, グリンピース, セロリ, にんにく, トマト	トマトピューレ, トマトケチャップ, ワイン(白), 食塩, こしょう, うすくちしょうゆ, ウスターソース, 鳥がらだし, 水	610
	じゃがいもチーズ焼き	★チーズ	じゃがいも		食塩	27.4
						19.7
夏越の祓(なごしのはらえ)						
30 火	夏越ごはん(かき揚げ丼)	糸かまぼこ	金賞健康米, 押麦, さつまいも, 薄力粉, 米白絞油	にがうり, なす, たまねぎ, 赤ピーマン	水, うすくちしょうゆ, みりん, 食塩, かつお昆布だし	673
	けんちん汁	ソフト木綿, 焼きちくわ	さといも, つきこんにゃく, ごま油	だいこん, にんじん, ごぼう, 青ねぎ	酒, 食塩, うすくちしょうゆ, かつお昆布だし	19.7
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー	16.9

めざせ！はし名人！ 6月15日～19日は「はし使い練習献立週間」です。
ミッションをクリアして、はし名人をめざしましょう！

ミッション1 「はさむ」
わかめラーメン

ミッション2 「つまむ」
五目豆

ミッション3 「きりわける」
さわらの西京風焼き

ミッション4 「あつめる」
牛肉の黒酢チャーハン

ミッション5 「くるむ」
味付けのり