



学校給食献立表



「後片付けをきちんとしよう」

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量
3 (月)	ごはん、いくのしえんあじつけのり	○	○		いくのしえんあじつけのり	こめ			739 kcal
	さわらの塩こうじやき				さわら		さけ、しおこうじ	37.7 g	
	ひじき煮				ひじき、だいず、うすあげ	こめあぶら、さとう	にんじん、さんどまめ	しょうゆ、みりん、さけ、けずりぶし、だしこんぶ	20.2 g
	白菜のそぼろ汁				とりミンチ	かたくりこ	はくさい、にんじん、こまつな、しょうが	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、しお、みりん	2.2 g
4 (火)	黒糖パン、ミニ洋なしゼリー	○	○			こくとうパン、ミニ洋なしゼリー			794 kcal
	ビーフシチュー				ぎゅうにく	じゃがいも、こめあぶら	たまねぎ、にんじん、ソテードオニオン、マッシュルーム、ブロッコリー	あかワイントマケチャップ、トマトピューレ、とりがらスープ、デミグラスソース、しお、こしょう、ローレル、コウスターソース、こめこハヤシルウ	32.3 g
	コールスローサラダ					さとう	キャベツ、にんじん、えだまめ	しお、こしょう、りんごす	2.9 g
5 (水)	ごはん	○	○			こめ			776 kcal
	豚肉とにらの炒めもの				ぶたにく	さとう、ごまあぶら	しょうが、にら、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、オイスターソース、しお、こしょう	36.4 g
	ゆでとうもろこし						とうもろこし	しお	22.1 g
	じゃがいもと小松菜のみそ汁				とうふ、みそ、わかめ	じゃがいも	だいこん、こまつな、にんじん	けずりぶし、だしこんぶ	2.9 g
6 (木)	ごはん	○	○			こめ			726 kcal
	マーボー豆腐				ぶたミンチ、とうふ、あかみそ、はちしょうみそ	かたくりこ、さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、にら、たけのこ	さけ、しょうゆ、トウバンジャン、テンメンジャン	32.7 g
	きゅうりの辛味づけ					さとう	きゅうり、だいこん	しょうゆ、ラー油	21.9 g
	冷凍みかん						みかん		2.1 g
7 (金)	とりそぼろのちらしずし	○	○		とりミンチ、こうやとうふ、きざみのり(こぶくろ)	こめ、さとう、こめあぶら	ほししいたけ、にんじん、たけのこ、れんこん、さんどまめ	けずりぶし、だしこんぶ、さけ、しょうゆ、しお、す	828 kcal
	星のコロッケ					ほしのコロッケ、なたねあぶら		30.4 g	
	七タ汁				ぶたにく	ビーフン	オクラ、たまねぎ、にんじん	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、しお	20.2 g
	天の川ゼリー					あまのがわゼリー		2.6 g	
10 (月)	ごはん	○	○			こめ			760 kcal
	牛肉の焼肉風炒め				ぎゅうにく	こめあぶら、しろごま	たまねぎ、にんじん	やきにくのたれ、こしょう	29.1 g
	やきじゃが					じゃがいも、オリーブあぶら	ドライパセリ	しお	24.9 g
中華スープ		ベーコン	ごまあぶら	たまねぎ、はくさい、にんじん、ほししいたけ、にら	しお、こしょう、しょうゆ、とりがらスープ、ちゅうがだし	2.1 g			
11 (火)	夏野菜カレーライス	○	○		ぶたにく、ばいせんこんぶ	こめ	たまねぎ、にんじん、ソテードオニオン、ズッキーニ、なす、パプリカ(あか・き)、にんにく	ブルーピューレ、あかワイン、カレーパウダー、しょうゆ、ウスターソース、とりがらスープ(ポーク&チキン)、しお、こしょう	831 kcal
	キャベツのひじきドレッシング				ひじき	オリーブあぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	しょうゆ、しお、す	29.2 g
	すいかのゼリー					すいかのゼリー		20.4 g	

* 材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

* 表示している栄養価(エネルギー・たんぱく質・しじつ・食塩相当量)は中学部・高等部の値です。

小学部1~3年はその約7割の量、小学部4~6年は約8割の量となっています。



7月頃が旬のやさい

ピーマン、パプリカ、なす、きゅうり、ズッキーニ、
冬瓜、にがうり、とうもろこし、トマト、オクラなど

☆裏にも続きがあります。

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	調味料	エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量
12 (水)	ごはん	シヨア	○			こめ			713 kcal
	とり肉のマーマレードやき				とりにく	オレンジマーマレード		しょうゆ、しお、こしょう、しょう油	34.8 g
	ゴーヤチャンプルー				ぶたにく、あつあげ、いとかつお	こめあぶら	たまねぎ、ゴーヤ(にがうり)、もやし、にんじん	オイスターソース、しょうゆ、さけ、しお	16.2 g
	★卵ともずくのすまし汁				もずく、★たまご 		だいこん、にんじん、あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ、しお、しょうゆ、みりん	2.1 g
13 (木)	ごはん	○	○			こめ			750 kcal
	さけのフ레이크やき				さけ	*エッグゲアマヨネーズ コーンフ레이크	*たまごをつかっていないマヨネーズです。	しお、こしょう	35.9 g
	磯辺あえ				きざみのり		こまつな、キャベツ、にんじん	だししょうゆ	25.0 g
	冬瓜のみそ汁				うすあげ、とうふ、みそ		とうがん、にんじん、しめじ、あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ	2.5 g
14 (金)	バーガーパン	○	○			バーガーパン			721 kcal
	ミンチカツ				ぶたとさわやかチキンミンチカツ	なたねあぶら		とんかつソース(こぶくろ)	29.9 g
	キャベツソテー					オリーブあぶら	キャベツ	しお、カレーこ	26.1 g
	ラタトゥイユ				ぶたにく、ひよこまめ	じゃがいも、オリーブあぶら、さとう	なす、たまねぎ、パプリカ(あかき)、セロリ、にんにく、トマト	ローレル、コンソメ、しょうゆ、トマトケチャップ、とりがらスープ、しお、こしょう	3.0 g
18 (火)	ごはん	○	○			こめ			763 kcal
	とりじゃがカレー味				とりにく、あつあげ	じゃがいも、いとこんにやく、さとう、こめあぶら	だいこん、たまねぎ、にんじん、さんどまめ	けずりぶし、だしこんぶ、さけ、カレーこ、みりん、しょうゆ	32.1 g
	うす揚げとキャベツの土佐酢あえ				うすあげ、いとかつお	さとう	キャベツ、こまつな、あおねぎ	す、しょうゆ	20.4 g
	いくのしえんあじつけのり				いくのしえんあじつけのり				2.2 g
19 (水)	ごはん	○	○			こめ			726 kcal
	豚肉とピーマンのピリ辛炒め				ぶたにく	かたくりこ、こめあぶら、さとう	たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこ、しるねぎ、しょうが	さけ、みりん、しょうゆ、ちゅうかだし、デンメシジャン、トウバンジャン	35.7 g
	えだまめの塩ゆで						えだまめ 	しお	19.8 g
	野菜スープ				とりにく	こめあぶら	はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、ドライパセリ	コンソメ、しお、こしょう、しょうゆ、とりがらスープ	1.8 g
	セレクトデザート			かにくいフルーツゼリー(43キロカロリー) ブルーベリータルト(87キロカロリー)	← すきなデザートをどちらかひとつ選ばます。				

*「★」は除去食対応献立です。

* 19日(水)の栄養価は「セレクトデザート」を除いた数字となっています。

事前のアンケートで、「果肉入りフルーツゼリー」か「ブルーベリータルト」のどちらかひとつを選んでもらっています。



さわやかなリンゴのゼリーに、みかんとパインの果肉が入っているおなじみのデザートです。
※アレルギー：りんご

or

小麦を使っていないタルト生地にスポンジをのせ、上にブルーベリージャムがトッピングされています。
※アレルギー：大豆



～今月の献立紹介～

6日(木) 冷凍みかん

皮をむいて急速冷凍している個包装のみかんで、原材料のみかんは国産のみかんを使用しています。半解凍でいただきます。



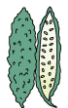
19日(水) えだまめの塩ゆで

枝豆は、大豆になる手前の豆で、豆と野菜の両方の栄養がたっぷり入っています。疲れをとってくれるビタミンB₁や血液を作ってくれる鉄分も多く含まれています。



12日(水) ゴーヤチャンプルー

ゴーヤチャンプルーは、沖縄県の料理です。「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちやまぜ」という意味で、豆腐や色々な食材を炒めた料理です。ゴーヤ(にがうり)は、「夏野菜の王様」と言われるほどビタミンがたくさん入っています。



こんだてひょう献立表は

生野支援学校

検索

本校ホームページからご覧いただけます

<https://www2.osaka-c.ed.jp/ikuno-s/>