令和5年度

6月 献立表

大阪府立寝屋川支援学校

日	献立名	牛乳	3色の食品群 赤色(血や肉になる)	黄色(熱や力の元になる)	緑色(体の調子を整える)	エネルギー(kcal)	
1 木	野菜ラーメン	○	豚肩ロース(脂肪なし),鳥がらだし	焼きそば麺,サラダ油,三温糖,かたくり粉	土生姜,にんにく,玉ねぎ,りょくとうもやし,人参,小松菜,にら,たけのこ水煮,干椎茸	小低	528
	人参ドーナツ		★絹ごし豆腐(大豆)	ホットケーキミックス粉,白絞油,粉糖	人参	小高	679
						中高	754
2 金	梅しょうがごはん	○	ちりめんじゃこ,出し昆布	精白米(金賞健康米)	★カリカリ梅,青ネギ,土生姜	小低	510
	筑前煮		鶏モモ肉	サラダ油,板こんにゃく,黒砂糖,三温糖	牛蒡,れんこん,人参,たけのこ水煮,干椎茸,(冷)いんげん	小高	655
	ばち汁 兵庫県		鶏肉モモ,出しかつおパック,出し昆布	そうめん	玉ねぎ,人参,青ネギ	中高	728
6 火	パーカーパン	○		パーカーパン		小低	561
	鰺のハーブ焼き		(冷)鰺	パン粉,オリーブ油	バジル	小高	722
	ボイル野菜				キャベツ,人参	中高	802
	ミネストローネ		ベーコン,白いんげん豆,鳥がらだし	サラダ油,ABCマカロニ,三温糖	セロリー,人参,玉ねぎ,パセリ,ダイストマト,トマトケチャップ		
7 水	チキンライス	○	鳥がらだし,鶏モモ肉,グリンピース	精白米(金賞健康米),サラダ油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ピーマン,トマトピューレ,トマトケチャップ,にんにく	小低	492
	ベーコンと玉ねぎのスープ		ベーコン,鳥がらだし	サラダ油	玉ねぎ,キャベツ,人参,パセリ	小高	633
	味付小魚		味付小魚			中高	703
8 木	コッペパン	○		コッペパン		小低	477
	ウインナーと野菜のポトフ		ウインナーソーセージ,鶏肉モモ,鳥がらだし	サラダ油	人参,キャベツ,玉ねぎ,(冷)ブロッコリー,エリンギ,セロリー,赤ピーマン	小高	614
	フレンチサラダ		ささみ水煮	サラダ油,三温糖	キャベツ,人参,(冷)ホールコーン,パプリカ	中高	682
9 金	ご飯	○		精白米(金賞健康米)		小低	495
	麻婆豆腐 中華料理		★絹ごし豆腐(大豆),豚ひき肉,八丁味噌,味噌	サラダ油,三温糖,かたくり粉	にんにく,土生姜,玉ねぎ,たけのこ水煮,青ネギ,にら	小高	636
	ブロッコリーと豚肉のスープ		豚肉スライス,鳥がらだし	サラダ油	(冷)ブロッコリー,人参,キャベツ,(冷)ホールコーン	中高	707
12 月	ご飯	○		精白米(金賞健康米)		小低	496
	牛肉と野菜の塩麹炒め		牛肉スライス,鳥がらだし	塩麹,つきこんにゃく,サラダ油,三温糖	土生姜,人参,玉ねぎ,キャベツ,ピーマン	小高	638
	花麩のすまし汁		鶏肉モモ,出しかつおパック,出し昆布	花形麩	白菜,糸みつば,人参,えのき茸	中高	709
13 火	揚げパン(減量コッペパン)	○		コッペパン,三温糖,白絞油		小低	570
	ウインナーと野菜のカレー煮込み		鶏肉モモ,ウインナーソーセージ,鳥がらだし	サラダ油	にんにく,土生姜,玉ねぎ,(冷)いんげん,人参,白菜,ぶなしめじ,トマトケチャップ	小高	733
	ごぼうサラダ		ささみ水煮	★マヨネーズ(鶏卵),サラダ油,すりごま,練りゴマ,三温糖	牛蒡,人参,キャベツ	中高	814
14 水	ご飯	○		精白米(金賞健康米)		小低	433
	鮭の塩焼き		(冷)鮭			小高	557
	炒めなます		ちりめんじゃこ	サラダ油,三温糖	人参,大根	中高	619
	玉ねぎと小松菜のスープ		出しかつおパック,出し昆布		玉ねぎ,干椎茸,小松菜,人参		
15 木	減量ツイストパン	○		ツイストパン		小低	575
	豚肉とキャベツのトマト煮		豚肉スライス,鳥がらだし	オリーブ油,三温糖	キャベツ,玉ねぎ,人参,ぶなしめじ,パプリカ,ダイストマト,トマトケチャップ	小高	739
	カレービーンズ		★大豆水煮,ちりめんじゃこ	かたくり粉,さつまいも,白絞油		中高	821
16 金	ご飯	○		精白米(金賞健康米)		小低	509
	八宝菜 中華料理		豚肉スライス,★イカ,★エビ,鳥がらだし	サラダ油,かたくり粉	土生姜,にんにく,白菜,玉ねぎ,人参,ピーマン,たけのこ水煮,干椎茸	小高	654
	春雨サラダ		ロースハム	はるさめ,三温糖,ゴマ油	(冷)ホールコーン,りょくとうもやし,青梗菜,人参	中高	727

※食材の都合上、献立を変更する場合があります。

※アレルギー食品には★で表示しています。

6月の給食目標

よくかんで食べよう

かむことを意識して、食事をしましょう！

給食の服装に気を付けよう

エプロン・三角巾（帽子）・マスクをつけて準備をしましょう！

献立の紹介

・６月２日（金）ばち汁

兵庫県播州地方の郷土料理です。ばち汁の「ばち」はそうめんの両端を切り落とした部分のことです。その形が三味線のバチに似ていることからこの名前がつきました。

・６月２７日（火）タンドリーチキン

タンドリーチキンのタンドリーという名前はインドで使われる「タンドール」という土の釜を使って焼くことからつけられたそうです。給食では、ヨーグルトは使用せずカレー粉等の香辛料、トマトピューレオリーブオイルに漬け込んでやわらかくしてから焼いています。