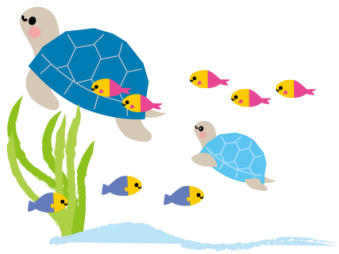
西　支　内　第　8　7　号
平　成　30　年　6　月　25　日
大　阪　府　立　西　浦　支　援　学　校

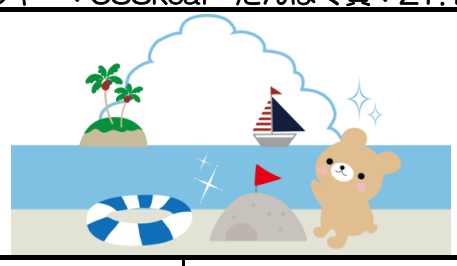
7月 給食献立表

	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料
2日（月）	ごはん あじの竜田揚げ きゃべつの塩麹炒め 根菜みそ汁 牛乳	あじ ベーコン かつおだし・こんぶ 牛乳	はい芽米 片栗粉・油 油	しょうが きゃべつ・玉ねぎ・しめじ ごぼう・にんじん・大根・れんこん・ねぎ	醤油・酒・みりん 塩麹・塩・こしょう 味噌
栄養価　エネルギー：665kcal　たんぱく質：27.8g　脂質：20.9g					
3日（火）	ごはん 鶏肉の赤ワイン煮込み パプリカサラダ コンソメスープ 牛乳	鶏肉・牛乳 ツナ 鶏がらスープ 牛乳	はい芽米 バター・砂糖・コーラ はちみつ・オリーブオイル じゃがいも	玉ねぎ パプリカ・ブロッコリー・レモン果汁 セロリ・にんじん・大根・ねぎ	赤ワイン・ケチャップ 塩・バジル・鶏がら コンソメ・塩・醤油
栄養価　エネルギー：644kcal　たんぱく質：26.4g　脂質：20.8g					
4日（水）	ごはん 焼きししゃも ひじきのサラダ のっぺい汁 ヨーグルト 牛乳	ししゃも ひじき・ツナ 豆腐・かつおだし・こんぶ ヨーグルト 牛乳	はい芽米 マヨネーズ 長いも・こんにゃく・片栗粉	コーン・枝豆 大根・にんじん・干し椎茸・ねぎ	塩・こしょう 塩・醤油・酒
栄養価　エネルギー：701kcal　たんぱく質：30.1g　脂質：22.7g					
5日（木）	夏野菜カレー ゴーヤチップス きゃべつの柚子ごまサラダ 飲むヨーグルト	鶏肉 飲むヨーグルト	はい芽米・油・ルウ 片栗粉・油 砂糖・ごま・マヨネーズ	かぼちゃ・トマト・ズッキーニ・玉ねぎ ゴーヤ きゃべつ・にんじん・コーン・柚子果汁	塩・こしょう・ウスター 塩 醤油・酢
栄養価　エネルギー：716kcal　たんぱく質：21.0g　脂質：24.2g					
6日（金）	ちらし寿司 カレイの塩こんぶ焼き ささ身と水菜の和え物 七夕おくらスープ 天の川ゼリー 牛乳	たまご・こんぶ・かつおだし カレイ・塩こんぶ ささ身 こんぶ・かつおだし 牛乳	はい芽米・砂糖 砂糖 そうめん 天の川ゼリー	にんじん・れんこん・干し椎茸 水菜・もやし おくら・大根・にんじん	醤油・酒・酢・塩 塩・醤油 塩・醤油
栄養価　エネルギー：561kcal　たんぱく質：28.3g　脂質：11.2g					
9日（月）	タコライス もずくサラダ アーサ汁 牛乳	合挽きミンチ・チーズ もずく・こんぶ・かつおだし あおさ・かつおだし・こんぶ 牛乳	はい芽米・砂糖・油 長いも・砂糖	玉ねぎ・にんじん・トマト・にんにく・きゃべつ きゅうり 大根・にんじん	ケチャップ・ウスター 酢・醤油 醤油・塩
栄養価　エネルギー：726kcal　たんぱく質：32.1g　脂質：25.3g					
10日（火）	ごはん さわらの塩焼き 小松菜の煮浸し 豚汁 牛乳	さわら 油揚げ・こんぶ・かつおだし 豚肉・豆腐・こんぶ・かつおだし 牛乳	はい芽米 こんにゃく	小松菜・もやし・にんじん ごぼう・大根・にんじん・白ねぎ	塩 醤油・みりん・酒 味噌
栄養価　エネルギー：629kcal　たんぱく質：32.6g　脂質：19.5g					
11日（水）	パインパン チーズささ身フライ きゃべつとマカロニのソテー トマトのスープ 牛乳	ささ身・粉チーズ ツナ 鶏がらスープ 牛乳	パインパン 小麦粉・パン粉・油 マカロニ 砂糖	きゃべつ・コーン トマト・にんじん・玉ねぎ・セロリ・パセリ	塩・こしょう 塩・こしょう・コンソメ コンソメ・塩・こしょう
栄養価　エネルギー：696kcal　たんぱく質：36.3g　脂質：21.1g					

食材の購入の都合により、多少変更することもあります。
小学部４～６年生の栄養価を記載しています。
マヨネーズは全て「たまご不使用」のものを使用しています（タルタルソースは除く）。



7月 給食献立表

	献立	体をつくる食べ物	力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	主な調味料
12日（木）	ごはん 白身魚の南蛮漬け ごぼうのサラダ 太平燕 牛乳	ホキ・鶏がらスープ イカ・うずらの卵・鶏がらスープ	はい芽米 砂糖・片栗粉 マヨネーズ・ごま・砂糖 春雨	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン ごぼう・にんじん・枝豆 ほうれん草・きくらげ・にんじん	酢・醤油・鶏がら 醤油・酢 鶏がら・塩・こしょう
栄養価	エネルギー：643kcal　たんぱく質：29.1g　脂質：17.1g				
13日（金）	うなぎの炊き込みごはん 鶏の塩焼き きゃべつの梅和え 豆腐のすまし汁 牛乳	うなぎ 鶏肉 豆腐・こんぶ・かつおだし	はい芽米・砂糖	にんじん・ごぼう きゃべつ・にんじん・ブロッコリー・コーン 大根・にんじん・干し椎茸・ねぎ	醤油・みりん 酒・塩 練り梅・醤油 塩・醤油・酒
栄養価	エネルギー：588kcal　たんぱく質：27.1g　脂質：20.5g				
16日（月）		海の日でお休みです			
17日（火）	アップルパン 白身魚のトマトソース かぼちゃサラダ 鶏肉とセロリのスープ 飲むヨーグルト	ホキ・鶏がらスープ 鶏肉・鶏がらスープ 飲むヨーグルト	アップルパン 小麦粉・オリーブオイル マヨネーズ	トマト缶・玉ねぎ・にんにく かぼちゃ・にんじん・玉ねぎ・きゅうり・コーン セロリ・玉ねぎ・大根	塩・こしょう・コンソメ 塩・こしょう コンソメ・塩・醤油
栄養価	エネルギー：602kcal　たんぱく質：26.9g　脂質：12.3g				
18日（水）	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め 拌三絲 中華コーンスープ 牛乳	豚肉・鶏がらスープ ハム たまご・鶏がらスープ	はい芽米 油・砂糖・ごま油 春雨・ごま・ごま油・砂糖 片栗粉	きゃべつ・玉ねぎ・にんじん・干し椎茸・竹の子 にんじん・きゅうり・きくらげ コーン・ほうれん草	オイスターソース・醤油・塩・こしょう 醤油・酢 塩・鶏がら・みりん
栄養価	エネルギー：694kcal　たんぱく質：28.0g　脂質：21.2g				
19日（木）	ごはん フライドチキン 小坂さんのきゃべつのサラダ 小松菜のコンソメスープ 牛乳	鶏肉 ツナ ベーコン・鶏がらスープ	はい芽米 小麦粉・油・じゃがいも 砂糖・油	きゃべつ・にんじん・コーン 玉ねぎ・小松菜	塩・こしょう・酒 塩・りんご酢 塩・こしょう
栄養価	エネルギー：707kcal　たんぱく質：26.4g　脂質：25.6g				
20日（金）	終業式の日は給食はありません				

食材の購入の都合により、多少変更することもあります。
小学部４～６年生の栄養価を記載しています。
マヨネーズは全て「たまご不使用」のものを使用しています（タルタルソースは除く）。