



# 令和5年 6月 学校給食献立表

校内第72号  
令和5年5月25日

大阪府立堺支援学校

大阪府立堺支援学校  
校長 西浦 由夏

献立表の様式を新しくしました！  
使われている食品などが、より見やすくなるように、今月から献立表の様式を変更しました。  
給食は、栄養のバランスを考えて献立を立てています。家庭でも献立を考える際の参考にしていただければと思います。



## 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です



食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなければなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

### かむ習慣をつけるには？

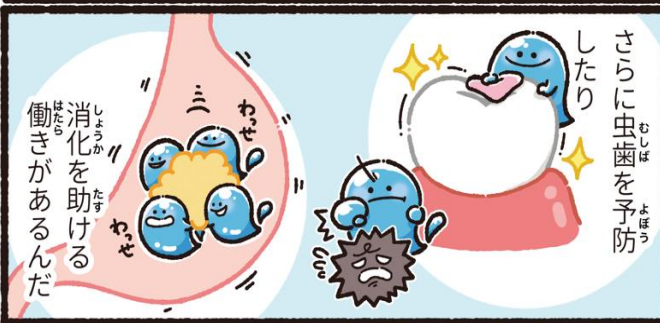
- ★一口30回を意識しよく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない



### ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



## だ液(つば)の働き



## 6月3日(土)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
<b>◆大豆のキーマカレー</b>		
米	68	88.4
牛ひき肉	20	26
豚ひき肉	20	26
蒸し大豆	10	13
オリーブ油	1.8	2.34
米粉	1.8	2.34
玉ねぎ	48	62.4
人参ペースト	8.5	11.05
ピーマン	7.5	9.75
エリンギ	5	6.5
しょうが	1	1.3
にんにく	0.4	0.52
りんごピューレ	13	16.9
トマトケチャップ	11.5	14.95
トマトピューレ	2	2.6
やさいかレールウ	2.2	2.86
鶏がらスープ		
カレー粉		
ウスターソース		
こいくちしょうゆ		
コンソメ		
塩		
<b>◆野菜とかまぼこのサラダ</b>		
糸かまぼこ	11.5	14.95
キャベツ	40	52
にんじん	7	9.1
チンゲン菜	7	9.1
青じそドレッシング	8	8
<b>◆ブルーベリーゼリー</b>		
ブルーベリーゼリー	40	40
<b>◆ジョア</b>		
ジョア(プレーン)	125	125
エネルギー 小学部	606	kcal
エネルギー 中高等部	747	kcal

## 6月6日(火)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
<b>◆ごはん</b>		
米	68	88.4
<b>◆豚高菜炒め</b>		
豚ひき肉	9	11.7
ごま油	1	1.3
高菜漬	14	18.2
酒	1	1.3
<b>◆かつおのごまマヨ焼き</b>		
かつお	40	50
マヨネーズ(卵不使用)	8.5	11.05
練りごま	1.7	2.21
玉ねぎ	18	23.4
しょうが	0.62	0.81
パセリ	0.59	0.77
白ワイン		
うすくちしょうゆ		
こいくちしょうゆ		
<b>◆けんちん汁</b>		
鶏モモ(皮なし)	8	10.4
木綿豆腐	25	25
さといも(冷)	18	23.4
ごま油	0.8	1.04
だいこん	30	39
にんじん	9	11.7
こまつな	8	10.4
さがきごぼう(冷)	7	9.1
うすくちしょうゆ		
酒		
みりん		
塩		
だしがとお/だし昆布		
<b>◆牛乳</b>		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	612	kcal
エネルギー 中高等部	735	kcal

## 6月7日(水)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
<b>◆ごはん</b>		
米	68	88.4
<b>◆豚肉のしょうが焼き</b>		
豚モモ肉	45	58.5
玉ねぎ	26	33.8
しょうが	0.7	0.91
米サラダ油	1.8	2.34
こいくちしょうゆ		
酒		
三温糖		
<b>◆蒸しきゃべつ</b>		
キャベツ	40	52
塩		
<b>◆さつまいものみそ汁</b>		
油揚げ	4	5.2
さつまいも	23	29.9
はくさい	20	26
玉ねぎ	18	23.4
にんじん	9	11.7
こまつな	7	9.1
信州みそ	8	10.4
白みそ	2	2.6
だしがとお		
だし昆布		
<b>◆牛乳</b>		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	596	kcal
エネルギー 中高等部	735	kcal

## 6月8日(木)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
<b>◆うずまきパン</b>		
うずまきパン	40	60
<b>◆ペネボロネーゼ</b>		
ペネマカロニ	23	29.9
オリーブ油	0.9	1.17
牛ひき肉	15	19.5
豚ひき肉	15	19.5
玉ねぎ	38	49.4
人参ペースト	8.5	11.05
ぶなしめじ	7	9.1
セロリー	4	5.2
にんにく	0.5	0.65
トマト(缶)	20	26
トマトピューレ	6.5	8.45
トマトケチャップ	7	9.1
デミグラスソース	4	5.2
赤ワイン		
ウスターソース		
三温糖		
コンソメ		
塩		
こしょう		
<b>◆ベーコンときゃべつのスープ</b>		
ベーコン	9	11.7
キャベツ	28	36.4
玉ねぎ	20	26
にんじん	10	13
じゃがいも	15	19.5
コンソメ		
酒		
塩/こしょう		
鶏がらスープ		
<b>◆牛乳</b>		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	612	kcal
エネルギー 中高等部	791	kcal

## 6月9日(金)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
<b>◆豚肉ミラクルケチャップ丼</b>		
米	68	88.4
豚モモ肉	37	48.1
玉ねぎ	37	48.1
にんにく	0.3	0.39
オリーブ油	1.5	1.95
米粉	2	2.6
トマトケチャップ	12	15.6
トマトピューレ	2	2.6
ウスターソース		
白ワイン		
三温糖		
コンソメ		
塩/こしょう		
<b>◆野菜サラダ</b>		
キャベツ	33	42.9
にんじん	5	6.5
チンゲン菜	5	6.5
コーン(缶)	4	5.2
マヨネーズ(卵不使用)	10	10
<b>◆もずくスープ</b>		
豚モモ肉	5	6.5
木綿豆腐	17	22.1
もずく	9	11.7
にんじん	8	10.4
はくさい	25	32.5
白ねぎ	3	3.9
中華スープの素		
コンソメ		
鶏がらスープ		
うすくちしょうゆ		
酒/塩/こしょう		
<b>◆牛乳</b>		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	624	kcal
エネルギー 中高等部	750	kcal

## 6月1日(木)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
<b>◆パンPKンパン</b>		
パンPKンパン	40	60
<b>◆鮭のパプリカ風味焼き</b>		
銀鮭	40	50
オリーブ油	0.8	1.04
うすくちしょうゆ		
白ワイン		
パプリカパウダー		
ガーリックパウダー		
塩/こしょう		
<b>◆野菜とウインナーのソテー</b>		
ポークウインナー	16	20.8
キャベツ	40	52
にんじん	7	9.1
ピーマン	7	9.1
米サラダ油	1.5	1.95
コンソメ		
塩		
こしょう		
<b>◆トマト入り野菜スープ</b>		
豚モモ肉	10	13
じゃがいも	18	23.4
キャベツ	18	23.4
玉ねぎ	18	23.4
トマト(冷)	18	23.4
にんじん	8	10.4
白ワイン		
鶏がらスープ		
コンソメ		
塩		
こしょう		
<b>◆牛乳</b>		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	569	kcal
エネルギー 中高等部	735	kcal

## 6月2日(金)

献立名/食品名	小 (g)	中高 (g)
<b>◆ごはん</b>		
米	68	88.4
<b>◆鶏肉の辛味焼き</b>		
鶏モモ(皮なし)	40	50
ごま油	0.5	0.65
しょうが	0.4	0.52
にんにく	0.1	0.13
こいくちしょうゆ/酒		
みりん/豆板醤		
<b>◆チャプチェ</b>		
牛モモ肉	10	13
マロニー	7	9.1
ごま油	1.8	2.34
玉ねぎ	15	19.5
ピーマン	8	10.4
にんじん	8	10.4
干椎茸	0.5	0.65
にんにく	0.03	0.04
こいくちしょうゆ		
三温糖		
コチュジャン		
コンソメ/こしょう		
<b>◆わかめスープ</b>		
豚モモ肉	8	10.4
カットわかめ	0.5	0.65
ごま油	0.5	0.65
だいこん	20	26
もやし	20	26
チンゲン菜	12	15.6
にんじん	10	13
鶏がらスープ		
中華スープの素		
コンソメ		
うすくちしょうゆ		
酒/塩/こしょう		
<b>◆牛乳</b>		
牛乳	206	206
エネルギー 小学部	613	kcal
エネルギー 中高等部	747	kcal



6月12日(月)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小 (g), 中高 (g). Includes items like ごはん, すき焼き風煮, ツナポテトサラダ, 牛乳.

6月13日(火)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小 (g), 中高 (g). Includes items like ごはん, 鯖とごぼうのおろし煮, なすのみそ汁, みかんゼリー, 牛乳.

6月14日(水)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小 (g), 中高 (g). Includes items like ハヤシライス, イタリアンサラダ, アシドミルク, 牛乳.

6月15日(木)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小 (g), 中高 (g). Includes items like ハニーパンズ, ミートローフ, 野菜とウインナーのスープ煮, 牛乳.

6月16日(金)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小 (g), 中高 (g). Includes items like ごはん, 鶏肉の照り焼き, 豚肉と野菜の炒め物, かぼちゃのみそ汁, 牛乳.

毎年6月は食育月間
生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どもの頃から、食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。
本校でも食育月間中の1週間(6月19日~23日)を校内食育月間とし、給食時間に放送を行います。各学部の児童生徒の代表者がその日の給食についてのメモやクイズなどの原稿を読んでもくれます。

6月19日(月)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小 (g), 中高 (g). Includes items like ガパオライス, 汁ビーフン, パインゼリー, 牛乳.

6月20日(火)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小 (g), 中高 (g). Includes items like ごはん, なっとうふりかけ, 筑前煮, 白菜汁, 牛乳.

6月21日(水)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小 (g), 中高 (g). Includes items like ごはん, あじの焼き南蛮, どさん子汁, 牛乳.

6月22日(木)

Table with 3 columns: 献立名/食品名, 小 (g), 中高 (g). Includes items like キャロットパン, ザンギ(北海道風鶏唐揚げ), フライドポテト, ミネストローネ, 牛乳.

