

				あか	き	みどり					あか	き	みどり	
12日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			17日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	ホットドッグ	バターロール ウィンナー たまねぎ にんじん あぶら こいくちしょうゆ チキンコンソメ カレーこ トマトケチャップ(こぶくろ)	2こ 2こ 45g 10g 1g 1g 0.3g 0.3g 1こ	○	○	○		○	パン	パンプキンパン	1こ	○	○	
	コンソメスープ	あぶら じゃがいも スライスきくらげ きりぼしだいこん こまつなカット チキンコンソメ とりがらん しお	1g 30g 1g 7.5g 12g 2g 2.4g 0.2g		○	○		○	ぶたにく 豚肉のトマト煮込み	ぶたにく あぶら おろしにんにく たまねぎ マカロニ にんじん はくさい トマトケチャップ トマトジュース ウスターソース さとう チキンコンソメ	40g 1g 1g 50g 12.85g 30g 40g 8g 33g 3g 3g 1g	○	○	○
	デザート	げんきヨーグルト	1こ	○				やさい 焼き野菜	じゃがいも れんこんらんぎり コーン ベーコン オリーブオイル こいくちしょうゆ おろしにんにく しお パセリフレーク チキンコンソメ	35g 25.2g 9g 5g 2.3g 2g 1g 0.3g 0.05g 0.5g	○	○	○	
13日(木)	ジョア	ジョアマスカット	1ぼん	○			18日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	しょうゆラーメン	れいとうラーメン くつつかないで いためたまねぎ きざみほうれんそう カットあおねぎ しょうゆラーメンスープのもと うすくちしょうゆ かつおこんぶだし かつおだし	200g 1g 11.61g 14.52g 5.81g 35g 2g 1g 2.18g		○	○		ごはん	せいはいくまい	95g	○	○		
	やさいいた 野菜炒め	ぶたにく あぶら たまねぎ キャベツ にんじん もやし ちゅうかあじ こいくちしょうゆ みりん ごまあぶら	30g 1g 30g 20g 5g 30g 2g 2g 2g 1g	○	○	○		ひき肉と厚揚げの ピリ辛炒め	ぶたひきにく あぶら さけ しお おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン キムチ あげナス あつあげ にんじん きゅうり カットあおねぎ す さとう ごまあぶら しろごま こいくちしょうゆ ちゅうかあじ かたくりこ	60g 1g 3g 0.4g 1g 1g 0.34g 20g 60g 31.1g 30g 10g 7.8g 3g 3g 1.5g 2g 8g 1g 1g	○	○	○	
14日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			ししゃもの はなし	はくさいの しおこんぶ 塩昆布和え	はくさい もやし しおこんぶ ごまあぶら うすくちしょうゆ かつおこんぶだし	30g 40g 1.14g 1.5g 2g 0.5g	○	○	○	
	ごはん	せいはいくまい	95g		○	○		いっぽんてき 一般的にししゃもとよばれている魚には種類があり、シシャモとカラフトシシャモに分けることができます。給食で提供するししゃもフライはカラフトシシャモです。シシャモは北海道の鵒川で獲れる貴重な魚で、あまり食卓にはあがりません。味はシシャモの方が価値が高いとされています。ししゃもは頭から骨まで全て食べることでカルシウムを多く摂取することができます。めざしやちりめんじゃこ、魚の姿揚げなど頭や骨など食べやすい料理は、同様にカルシウムを多く摂取することができるので積極的に食べましょう。						
	ししゃもフライ	ししゃもフライ あぶら とんかつソース ウスターソース	2こ 7g 6g 2g	○	○	○								
	ツナと大根の サラダ	きりぼしだいこん たまねぎ だいずみずに ツナフレーク マヨネーズたまごふしょう うすくちしょうゆ	4.93g 20g 7.25g 4.83g 6g 1.5g	○	○	○								
みそ汁	たまねぎ にんじん カットわかめ じゃがいも こまつなカット しろみそ しろだし かつおこんぶだし	20g 15g 0.5g 30g 9.66g 17g 4g 0.5g	○	○	○									

※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
 ※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。
 ※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。



令和6年

6月給食予定献立表(後半)

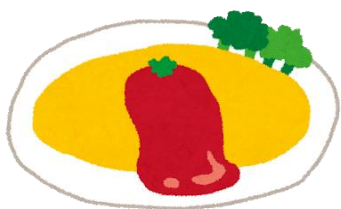
大阪府立泉南支援学校



				あか	き	みどり					あか	き	みどり	
19日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			21日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	ハヤシライス	せいはいくまい ぎゅうにく さけ おろしにんにく あぶら たまねぎ マッシュルーム さとう トマトジュース デミグラスソース チキンコンソメ ウスターソース こむぎこ	100g 40g 7g 1g 1g 80g 19.5g 3g 31.7g 53g 1g 6g 5.3g	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○
	コールスロー	キャベツ たまねぎ にんじん コーン レモンかじゅう しお あぶら さとう す	25g 25g 12g 6.3g 0.8g 0.3g 1g 3g 3g											
20日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			24日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	チキンライス	せいはいくまい チキンコンソメ あぶら とりひきにく たまねぎ にんじん コーン さとう トマトピューレ トマトケチャップ	75g 2g 1g 20g 20g 10g 10.7g 3g 12g 12g	○	○	○		○	○	○	○	○	○	
	オムレツ	オムレツ トマトケチャップ(こぶくろ)	1こ 1こ	○				ごはん	せいはいくまい	95g				
コーンスープ	スイートコーン コーン はくさい じゃがいも きざみほうれんそう マッシュルーム シチューフレーク しお	35.7g 10g 30g 20g 9g 11.5g 15g 0.3g				ハンバーグ	ポーク・チキンハンバーグ いためたまねぎ マッシュルーム とんかつソース トマトピューレ ウスターソース さとう	1こ 17.7g 5.7g 6.5g 6g 3g 2.8g	○	○	○	○	○	
						人参シリシリ	にんじん コーン ツナフレーク さとう チキンコンソメ	40g 10.5g 6g 1.2g 0.3g						
						味噌汁	だいこん あげナス こまつなカット たまねぎ あかみそ かつおだし かつおこんぶだし	20g 32.4g 9g 30g 15g 2.21g 1g						

6/20(木)の給食

- チキンライス
- オムレツ
- コーンスープ



チキンライスとオムレツをワンプレートで提供します。
オムライスにして食べましょう！

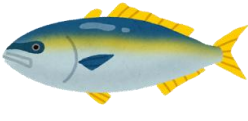




ラーメンの食べ方

ラーメンはいまや日本食を代表する料理となっており、そのおいしさは海外からもとても高く評価されています。しかし、ラーメンは以下のようなマイナス面もあるので自分でコントロールして食べましょう。

- ビタミン、ミネラル、食物繊維が少ない⇒野菜をトッピング
- タンパク質が少ない⇒チャーシュー、卵をトッピング
- 塩分が多い⇒スープは残す



※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
 ※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8g
 ※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。

				あ	か	き	み	ど					あ	か	き	み	ど				
25日(火)	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	1ぼん	○					エネルギー 726kcal たんぱく質 27.8g 脂質 19.7g		鰯の照り焼き	ぶり	1きれ	○							
	ごはん	せいはいくまい	95g		○																
	ぶり	さけ	3g																		
	しお	さけ	0.6g																		
26日(水)	ジョア	ジョアプレーン	1ぼん	○					エネルギー 740kcal たんぱく質 31.7g 脂質 19.9g		鶏肉のパン粉焼き	とりにく	1きれ	○							
	パン	ハニーバンズ	1こ		○																
	チキンコンソメ	0.4g																			
	しるこしょう	0.05g																			
27日(木)	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	1ぼん	○					エネルギー 668kcal たんぱく質 26.0g 脂質 16.0g		豚肉の塩麴炒め	ぶたにく	40g	○							
	ごはん	せいはいくまい	95g		○																
	さけ	6g																			
	あぶら	1g																			
28日(金)	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	1ぼん	○					エネルギー 692kcal たんぱく質 21.7g 脂質 25.2g		クリームパスタ	れいとうスパゲッティ	180g	○							
	くつつかないで	1g																			
	ベーコン	20g																			
	あぶら	1g																			
29日(土)	おろし和え	おろし和え		○					エネルギー 740kcal たんぱく質 31.7g 脂質 19.9g		人参と蓮根のグラッセ	れんこんらんぎり	40g	○							
	にんじん	30g																			
	パセリフレーク	0.05g																			
	パセリフレーク	0.05g																			

ど うん どう かい
6/1 (土) 運動会
 こ ぜん ぶ しょう がく ぶ ちゅう がく ぶ
午前の部：小学部・中学部
 こ こ ぶ こう とう ぶ
午後の部：高等部
 か うん どう かい よ び び
6/4 (火) 運動会予備日



※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
 ※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。
 ※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1~3年生は記載の約70%、4~6年生は約80%です。