



令和6年

# 7月給食予定献立表(前半)

大阪府立泉南支援学校







				あか	き	みどり					あか	き	みどり	
1日(月)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			3日(水)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	ごはん	せいはいくまい	95g		○			パン	しょくぱん	1まい		○		
	鶏の唐揚げ	とりのからあげ	2こ	○				肉団子のデミグラス煮込み	ポーク・チキンミートボール	48.54g	○			
	ピーマンの塩昆布炒め	あかピーマンスライス ピーマンスライス ちくわスライス しおこんぶ あぶらあげ みりん さとう こいくちしょうゆ ごまあぶら	5g 34g 4.83g 1.5g 9.7g 1g 2g 1g 1g		○	○		あぶら おろしにんにく たまねぎ れんこんらんぎり にんじん こむぎこ デミグラスソース ウスターソース とんかつソース さとう チキンコンソメ	1g 2g 70g 45g 35g 4.85g 36.41g 2g 5g 3g 1g			○	○	
味噌汁	たまねぎ キャベツ にんじん はだいこん あかみそ かつおだし かつおこんぶだし	35g 30g 20g 9.66g 15g 1.81g 1g		○		かぼちゃサラダ	かぼちゃ かぼちゃピューレ だいずみずに ほしひじき ほしぶどう しお さとう マヨネーズたまごふしよ	26g 12.2g 9.7g 1g 6.1g 0.3g 3g 5.4g			○	○	○	
2日(火)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			4日(木)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	豚オクラ丼	せいはいくまい ぶたにく さけ あぶら おろししょうが おろしにんにく きりぼしだいこん オクラスライス にんじん たまねぎ スライスきくらげ さとう みりん こいくちしょうゆ かつおこんぶだし しろごま	100g 60g 13.4g 1g 1.5g 1.5g 4.82g 40g 30g 70g 2g 3g 5g 7g 1g 2g		○	○		肉うどん	れいとううどん くつつかないで ぎゅうにく さけ こまつなカット はくさい カットわかめ カットあおねぎ あぶらあげ うすくちしょうゆ みりん しお かつおだし かつおこんぶだし	200g 1.21g 30g 5.5g 14.56g 30g 0.49g 7.28g 9.71g 8g 3g 0.3g 3.3g 1g			○	○
	白菜の浅漬け	はくさい きゅうり うすくちしょうゆ みりん おろししょうが かつおぶし かつおこんぶだし	70g 10g 2g 1.5g 0.5g 0.56g 0.3g		○			筑前煮	やきちくわ あぶら ごぼうらんぎり にんじん れんこんらんぎり こいくちしょうゆ さとう みりん かつおこんぶだし	6.75g 1g 21g 15g 21g 4g 0.5g 1g 0.3g			○	○
エネルギー 723kcal	たんぱく質 27.0g	脂質 20.6g					エネルギー 847kcal	たんぱく質 27.5g	脂質 28.8g					
エネルギー 716kcal	たんぱく質 29.8g	脂質 17.2g					エネルギー 497kcal	たんぱく質 22.2g	脂質 17.2g					

\*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	みどり					あか	き	みどり										
5日(金)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			9日(火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○												
	ちらし寿司	せいはいくまい す さとう しお とりひきにく あぶら おろししょうが にんじん ほしいたけスライス ささがきごぼう あぶらあげ むきえだまめ こいくちしょうゆ みりん さとう たまご しろごま	75g 14.3g 7.6g 1.34g 30g 1g 1g 10g 1.9g 9.66g 9.66g 4.83g 6g 3g 8g 31.4g 3g	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○									
		おつゆふ はくさい だいこん にんじん きざみほうれんそう かつおだし かつおこんぶだし しお うすくちしょうゆ みりん	1.21g 25g 30g 15g 10.87g 1.81g 0.5g 0.2g 5g 2g						チキンカレー	せいはいくまい とりにく さけ おろしにんにく おろししょうが あぶら たまねぎ にんじん グリーンピース こめこのカレールー さとう ポテトベース かぼちゃピューレ スイートコーン こいくちしょうゆ とりがらん チキンコンソメ コーンスターチ	100g 60g 4.4g 1g 1g 1g 70g 30g 5g 9.8g 3g 13.79g 11.49g 20.69g 3g 2.5g 1g 4.6g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
エネルギー 679kcal たんぱく質 26.8g 脂質 18.1g						エネルギー 758kcal たんぱく質 29.9g 脂質 15.5g	 																
	すまし汁	おつゆふ はくさい だいこん にんじん きざみほうれんそう かつおだし かつおこんぶだし しお うすくちしょうゆ みりん	1.21g 25g 30g 15g 10.87g 1.81g 0.5g 0.2g 5g 2g					だいこん 大根の和え物	だいこん きりぼしだいこん ほしいたけスライス しおこんぶ こいくちしょうゆ みりん す さとう	22g 6.9g 0.57g 1g 3.5g 4g 1.5g 1g													
	デザート	たなばたデザート	1こ																				
8日(月)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○			10日(水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぽん	○												
	ごはん	せいはいくまい	95g	○				パン	コッペパン	1こ		○											
	ぶた 豚じゃが	ぶたにく さけ あぶら にんじん じゃがいも いとこんにやく たまねぎ むきえだまめ こいくちしょうゆ みりん さとう かつおこんぶだし	50g 9.2g 1g 30g 50g 31.7g 60g 9.7g 8g 2g 4g 1g	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○									
エネルギー 708kcal たんぱく質 29.3g 脂質 17.5g						エネルギー 752kcal たんぱく質 25.0g 脂質 23.4g		むしひよこまめ ベーコン あぶら おろしにんにく ピーマンスライス たまねぎ あげナス きゅうり あかワイン トマトケチャップ トマトかん さとう ウスターソース チキンコンソメ とりがらん	41.16g 5g 0.5g 2g 36.32g 60g 36.32g 15g 4.36g 12.11g 40g 3g 5g 1g 2.4g	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	わかめとオクラの あ 和え物	カットわかめ だいずみずに オクラスライス しろごま す みりん こいくちしょうゆ かつおこんぶだし	0.97g 7.25g 50.72g 2g 3g 3g 3g 0.2g	○	○	○		ポテトサラダ	にんじん ポテトベース じゃがいも コーン さとう しお しろこしょう マヨネーズたまごふしょう	15g 14.5g 35g 6g 1g 0.3g 0.05g 6.1g													

※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

# 7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	
11日(木)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			エネルギー 810kcal たんぱく質 28.3g 脂質 28.2g		せいはいくまい	100g		○		
	麻婆茄子丼	せいはいくまい	100g		○				○					
	ふたひきにく	60g		○										
	さけ	4.5g												
おろしにんにく	1g					○								
おろししょうが	1g					○								
あぶら	1g					○								
トウバンジャン	0.35g		○											
テンメンジャン	11g		○											
あげナス	61.01g					○								
もやし	50g					○								
にんじん	30g					○								
カットあおねぎ	10.61g					○								
さとう	3g					○								
ちゅうかあじ	0.5g													
こいくちしょうゆ	6g													
かたくりこ	5.5g					○								
ごまあぶら	1g					○								
たまねぎ	45g											○		
スライスきくらげ	0.5g											○		
こまつなカット	9.8g											○		
はるさめ	2.65g					○								
さとう	2.4g					○								
こいくちしょうゆ	3.2g													
ごまあぶら	2g											○		
しろごま	2g											○		
ちゅうかあじ	0.3g													
12日(金)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			エネルギー 696kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.5g		せいはいくまい	95g		○		
	ごはん	せいはいくまい	95g											
	あじ	あじフライ	1こ		○									
	あぶら	5g												
	ソースこぶくろ	1こ			○									
にんじん	にんじん	40g										○		
コーン	11.57g											○		
ツナフレーク	4.82g		○											
さとう	1.2g					○								
チキンコンソメ	0.3g													
とうふ	19.32g					○								
たまねぎ	30g											○		
じゃがいも	30g											○		
カットわかめ	0.48g					○								
はだいこん	9.64g											○		
あかみそ	15g					○								
かつおだし	2.21g													
かつおこんぶだし	0.5g													
16日(火)	牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			エネルギー 730kcal たんぱく質 25.1g 脂質 23.1g		せいはいくまい	95g		○		
	ごはん	せいはいくまい	95g											
	ハンバーグ	ポーク・チキンハンバーグ	1こ		○									
	いためたまねぎ	16.87g												○
マッシュルーム	5.7g											○		
とんかつソース	6.5g													
トマトピューレ	6g											○		
ウスターソース	3g													
さとう	2.8g											○		
ぎょにくソーセージ	10g											○		
キャベツ	40g											○		
にんじん	5g											○		
あぶら	1g											○		
こいくちしょうゆ	1g													
チキンコンソメ	0.3g													
カレーこ	0.45g													
だいこん	20g												○	
あげナス	31.33g												○	
きざみほうれんそう	10.82g												○	
はくさい	30g												○	
あかみそ	15g												○	
かつおだし	2.21g												○	
かつおこんぶだし	1g												○	
17日(水)	ジョア	ジョア ストロベリー	1ぼん	○			エネルギー 638kcal たんぱく質 33.2g 脂質 12.4g		とりにく	80g		○		
	バターロール	2こ												○
	さけ	4.37g												
	しお	0.4g												
	しろこしょう	0.05g												
さけ	10g													
みりん	15g													
こいくちしょうゆ	5g													
さとう	5g											○		
かたくりこ	1g											○		
こまつな	24.27g												○	
たまねぎ	20g												○	
コーン	5.83g												○	
あぶら	0.3g												○	
チキンコンソメ	0.3g												○	
おろしにんにく	0.5g												○	
しろこしょう	0.05g												○	
とうがん	19.42g												○	
とうがん	30g												○	
にんじん	20g												○	
マッシュルーム	13.83g												○	
チキンコンソメ	2g												○	
しお	0.2g												○	

※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	みどり
18日(木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	1ぼん	○	
エネルギー 775kcal たんぱく質 29.9g 脂質 21.0g	ハヤシライス  	せいはいくまい	100g	○	
		ぶたにく	60g	○	
		さけ	7g		○
		おろしにんにく	1g		○
		あぶら	1g		○
		たまねぎ	70g		○
		マッシュルーム	19.5g		○
		さとう	3g		○
		トマトジュース	30.5g		○
		デミグラスソース	53.5g		○
		チキンコンソメ	1g		○
		ウスターソース	6g		○
		こむぎこ	4.85g		○
	コールスロー	キャベツ	40g		○
		たまねぎ	15g		○
		にんじん	12g		○
		コーン	4.6g		○
		レモンかじゅう	1.2g		○
		しお	0.3g		○
		あぶら	1g		○
		さとう	3g		○
		す	3g		○

# 7/5 (金) 七夕献立

- 牛乳
- ちらし寿司
- すまし汁
- 七夕デザート



## 七夕デザート

2層のゼリーになっており、上層がレモンゼリー、下層はぶどうゼリーです。一番上に天の川をイメージした型抜きのみかんゼリーがのってます。卵、乳不使用で、鉄分、ビタミンCが豊富です。



# 給食だよ!

7月に入り、梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。すでに調理場の洗浄室は蒸し風呂状態になっています。

給食は7月18日までなので、9月まで給食はありません。給食がない時もちんと早寝早起きをして、3食きちんと食べるようにしましょう。夏場にありがちな食事について紹介しますので、心当たりのある人は気を付けて、バランスの良い食事を心掛けてください。

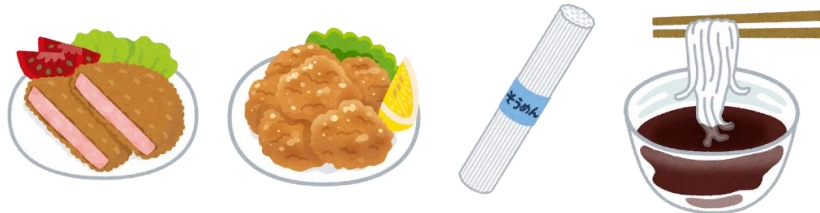
## 暑い夏にありがちな食事に注意しましょう!

1 そめんやそばだけです

暑い時に冷たいそばやそうめんは大変おいしいですが、ついつい食べ過ぎて麺だけで済ましてしまうことないでしょうか。それだと肉や魚、野菜が不足して、必要なタンパク質やビタミン、ミネラルなどが摂取できません。そうめんは、鶏のささみや錦糸卵、生のトマト、きゅうり、オクラ、薬味などをトッピングして食べましょう。できるなら、煮物など他にもう一品つけましょう。野菜ジュースなども活用しましょう。

## 2 スーパーの総菜コーナーで揚げ物を買って食べる

夏に自宅で揚げ物をする人は減少すると言われています。その代わり、スーパーの総菜コーナーの揚げ物は夏場が最も売上が高いと言われているんです。総菜コーナーには、魅力的な揚げ物がたくさんあるのでついつい買ってしまいます。その結果、揚げ物を食べる頻度が多くなり、脂質の摂取量が多くなります。食べるものを選択する力を養い、揚げ物を食べ過ぎないようにコントロールしましょう。



## 酢飯の話

7月7日は七夕です。おうちでもちらし寿司や手巻き寿司などを作って食べる人も多くいます。寿司は日本の代表的な食べ物で、ヘルシーなイメージを持っている人もいますが、酢飯には酢だけでなく、たくさんの砂糖や塩が入っていますので食べ過ぎには注意しましょう。手作りするならば、塩分を控えめに、砂糖の半分を甘味料にしてもおいしく食べられます。甘味料も天然由来のものがあるので一度試してみてください。だし酢は、塩分と砂糖を控えめに作っています。

## 「ラタトゥイユ」

夏にぴったりメニュー紹介  
ラタトゥイユは南フランスの郷土料理です。玉葱、パプリカ、なす、ズッキーニなど夏野菜の煮込み料理です。7月は、なすやズッキーニ、ピーマンなどが安く出回る時期ですので、沢山作って冷蔵庫に作り置きしておきましょう。冷たくても美味しいし、カレーやパスタなどにもアレンジ出来ます。栄養満点の料理ですので、夏場の家事負担軽減の一つに取り入れてみてはいかがでしょうか。

