

令和2年

6月給食予定献立表

大阪府立泉南支援学校



	あか	き	みどり		あか	き	みどり																									
15日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	〇	〇																											
	ポークカレーライス	はいがまい 100g ぶたにく 40g じゃがいも 50g たまねぎ 60g にんじん 30g にんにく 0.7g りんごピューレ 5g あぶら 0.5g とりがらかん 1.5g ケチャップ 1.5g ウスターソース 2.3g こいくちしょうゆ 1.5g カレールウ 17g しお 0.3g こしょう 0.02g みず 125g		エネルギー 721kcal たんぱく質 21.4g 脂質 23.1g	19日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	〇	〇																						
					ごはん	はいがまい 95g ぶたにく 40g にんじん 20g じゃがいも 110g いとこんにやく 20g たまねぎ 70g あぶら 0.5g こいくちしょうゆ 4.3g うすくちしょうゆ 4g さとう 3.4g みりん 2.5g さやいんげん 10g しお 0.3g だし 28g		エネルギー 735kcal たんぱく質 26.0g 脂質 19.1g	22日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	〇	〇																		
16日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	〇	〇				ごはん	はいがまい 95g とりにく 90g こいくちしょうゆ 7g しお 0.2g りょうりしゆ 2g ごまあぶら 1.6g さとう 1.1g ごま 1g	エネルギー 729kcal たんぱく質 26.5g 脂質 20.7g	23日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	〇	〇															
	にく どんぶり 肉そぼろ丼	はいがまい 100g ぎゅうひきにく 25g ぶたひきにく 25g しょうが 0.7g たまねぎ 60g もやし 40g さやいんげん 15g にんじん 20g あぶら 0.4g りょうりしゆ 1.6g さとう 1.3g みりん 1.3g しお 0.1g うすくちしょうゆ 3.2g こいくちしょうゆ 3.2g みず 4g		エネルギー 773kcal たんぱく質 32.8g 脂質 27.4g	23日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	〇	〇				ハヤシライス	はいがまい 100g あかワイン 1.5g ぎゅうにく 50g たまねぎ 45g にんじん 20g じゃがいも 45g グリーンピース 6g セロリー 6g あぶら 0.5g トマトピューレ 5.2g ケチャップ 10g しお 0.9g こしょう 0.04g デミグラスソース 5.2g トンカツソース 4g ウスターソース 2.6g はくりきこ 7g あぶら 5.6g みず 95g	エネルギー 823kcal たんぱく質 27.4g 脂質 27.0g	17日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	〇	〇			18日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	〇	〇		
	ぶたどん 豚丼	はいがまい 100g ぶたにく 50g りょうりしゆ 2g いとこんにやく 33g たまねぎ 70g にんじん 10g ねぎ 5g もやし 40g あぶら 0.8g さとう 2g みりん 1.3g しお 0.25g うすくちしょうゆ 2.6g こいくちしょうゆ 5.2g かつおだし 25g		エネルギー 723kcal たんぱく質 28.9g 脂質 17.3g	18日(木)	ごはん	はいがまい 95g ぎゅうひきにく 30g ぶたひきにく 30g たまねぎ 60g なす 60g にんじん 15g にら 7.5g しょうが 0.75g あぶら 0.75g トウバンジャン 0.15g しお 0.3g こいくちしょうゆ 3.8g はっちょうみそ 4.5g かたくりこ 1.5g みず 25g	エネルギー 726kcal たんぱく質 27.7g 脂質 20.2g	19日(金)	サワーベジタブル	キャベツ 45g きゅうり 7g コーン 7.5g あぶら 0.45g さとう 1.2g しお 0.3g こしょう 0.02g うすくちしょうゆ 0.9g りんごす 1.2g	エネルギー 723kcal たんぱく質 27.4g 脂質 27.0g	19日(金)	サワーベジタブル	キャベツ 45g きゅうり 7g コーン 7.5g あぶら 0.45g さとう 1.2g しお 0.3g こしょう 0.02g うすくちしょうゆ 0.9g りんごす 1.2g	エネルギー 823kcal たんぱく質 27.4g 脂質 27.0g																

給食室からのお知らせ

新型コロナウイルス感染防止の観点から、大阪府教育庁の通知に基づき、6/15(月)から一週間は簡易給食(ごはん+1品+牛乳)としています。

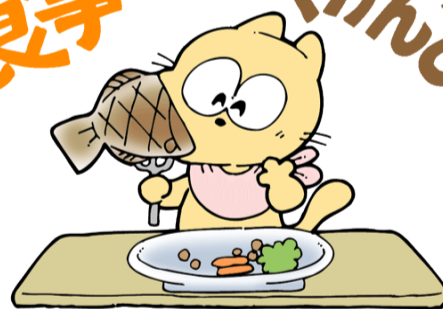
6/22(月)からは品数を限定(ごはん+2品+牛乳)としています。それに伴い、学校給食摂取基準に満たないこともありますが安全性を最優先しておりますので

給食献立が通常に戻るまでのしばらくの間ですが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

* 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)はエネルギー137kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.6gです。

				あか	き	みどり					あか	き	みどり
24日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			29日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	おやこどん 親子丼	はいがまい とりにく ほししいたけ にんじん たまねぎ えきらん みつば だし りょうりしゆ みりん さとう うすくちしょうゆ	100g 45g 1g 15g 72g 30g 4.5g 35g 1.5g 4g 4g 7g	○	○			ごはん	はいがまい	95g	○	○	
エネルギー 725kcal							がんもどきの 煮物	ぶたにく りょうりしゆ がんもどき だいこん にんじん さやいんげん しいたけ あぶら さとう みりん しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし	45g 1.5g 40g 60g 30g 15g 1.5g 0.5g 1.8g 0.8g 0.2g 4.5g 3g 40g	○	○	○	○
たんぱく質 32.2g							かぼちゃの 甘みつけ	かぼちゃ さとう しお こいくちしょうゆ みず	60g 4.5g 0.15g 0.15g 3g				○
脂質 17.9g													
	ごまあえ	キャベツ さやいんげん ねりごま さとう こいくちしょうゆ ごま	40g 15g 1.1g 0.9g 3g 0.38g		○	○	30日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
							マーボー春雨丼	はいがまい ぶたひきにく ぎゅうひきにく はるさめ たまねぎ はくさい にんじん しょうが しいたけ あぶら トウバンジャン さとう あぶら しお こいくちしょうゆ はっちょうみそ かたくりこ みず	100g 30g 30g 6.5g 60g 30g 13g 0.7g 0.7g 0.5g 0.25g 0.7g 1g 0.25g 5g 6.5g 1g 40g		○	○	○
							きゅうりの 中華和え	きゅうり さとう こいくちしょうゆ らーゆ	45g 1.1g 2.3g 0.02g				○
25日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○									
エネルギー 804kcal	ごはん	はいがまい	95g	○	○		エネルギー 723kcal						
	ぶたにく 豚肉の すき焼き風味	ぶたにく やきどうふ にんじん はくさい たまねぎ しろねぎ えのきたけ しらたき うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん りょうりしゆ あぶら しお	40g 50g 20g 50g 40g 15g 10g 30g 0.8g 7.5g 2.1g 1.5g 2g 1.5g 0.13g	○	○	○	たんぱく質 25.3g						
たんぱく質 31.7g							脂質 18.6g						
脂質 25.0g													
	だいこん 大根のゆず風味	だいこん にんじん さとう しお す うすくちしょうゆ ゆずかじゅう	40g 7g 1.2g 0.3g 0.75g 0.6g 0.6g		○	○							
26日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○									
エネルギー 757kcal	ごはん	はいがまい	95g	○	○								
	さわら 鱈の西京焼き	さわら しろみそ りょうりしゆ みりん さとう	80g 18g 5g 6g 3g	○	○								
たんぱく質 36.4g													
脂質 22.1g													
	ごもくじる 五目汁	とうふ だいこん はくさい にんじん みつば ほししいたけ しお うすくちしょうゆ だし	15g 25g 37g 7.5g 4.5g 0.3g 0.4g 4.5g 150g		○	○							

食事はよくかんで



* 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)はエネルギー137kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.6gです。