



令和2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(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							
	ピリ辛丼 	はいがまい ぶたにく たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン しょうが にんにく ごまあぶら トウバンジャン さとう こしょう こいくちしょうゆ はつちようみそ かたくりこ みず	100g 45g 65g 20g 35g 10g 0.75g 0.75g 0.75g 0.15g 0.3g 0.03g 6g 4.5g 1.5g 8g	○							
エネルギー 803kcal	たんぱく質 35.9g	脂質 22.4g									
中華卵スープ	とうふ にんじん ほししいたけ たまねぎ わかめ えきらん しお こしょう うすくちしょうゆ かたくりこ ごまあぶら とりがらかん ちゅうかだし みず	15g 15g 1g 30g 1g 15g 0.5g 0.03g 1.5g 1g 0.5g 0.8g 0.8g 150g	○								
2日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							
	ごはん 豆腐ハンバーグ	はいがまい とうふハンバーグ えのきたけ ほししいたけ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ かたくりこ だし	95g 2こ 6g 1g 1g 1.5g 3g 1.5g 45g	○							
エネルギー 834kcal	たんぱく質 32.5g	脂質 26.9g									
豚汁	ぶたにく ごぼう だいこん いたこんにやく にんじん さといも うすあげ ねぎ あかみそ しろみそ だし ごまあぶら	20g 10g 15g 8g 10g 15g 5.2g 5g 11g 2g 135g 1g	○								
3日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							
	パン ジャム ミートボールと野菜のケチャップ煮	しょくぱん いちごジャム ミートボール じゃがいも たまねぎ にんじん むきえだまめ あぶら ケチャップ さとう しお こしょう デミグラスソース スープかん みず	75g 1ふくら 60g 60g 60g 20g 15g 0.5g 10g 0.7g 0.5g 0.04g 10g 7.2g 100g	○							
エネルギー 800kcal	たんぱく質 27.4g	脂質 29.7g									
ブロッコリーサラダ	ブロッコリー ツナ マヨネーズ	36g 10g 1こ	○								
4日(土)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							
	ごはん 厚揚げと野菜のオイスターソース炒め	はいがまい ぶたにく あつあげ たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ たけのこ しょうが あぶら オイスターソース こいくちしょうゆ しお こしょう ごまあぶら かたくりこ ちゅうかだし みず	95g 60g 40g 40g 10g 50g 1g 20g 1g 1g 5.8g 4g 0.1g 0.04g 2g 2g 0.5g 20g	○							
エネルギー 796kcal	たんぱく質 35.8g	脂質 24.4g									
中華スープ	ロースハム とうふ たまねぎ にんじん しお こしょう うすくちしょうゆ ちゅうかだし みず ねぎ とりがらかん	10g 20g 25g 10g 0.3g 0.02g 2g 0.8g 150g 5g 5g	○								
5日(日)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							
	ごはん 鯖のつけ焼き	はいがまい しゃけ にんにく りょうりしゆ みりん こいくちしょうゆ あぶら	95g 80g 0.6g 2.4g 1.9g 4.5g 0.5g	○							
エネルギー 882kcal	たんぱく質 42.5g	脂質 27.8g									
セタ汁	かまぼこ にんじん たまねぎ オクラ ほしふ うすくちしょうゆ しお だし そうめん	10g 10g 20g 10g 0.1g 3g 0.3g 150g 10g	○								
きんぴらごぼう	ぎゅうにく ごぼう つきこんにやく にんじん さやいんげん こいくちしょうゆ さとう みりん ごま あぶら	30g 30g 20g 10g 10g 6.8g 2.3g 1.5g 2g 1g	○								
6日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							
	パン デザート	ハニーパンズ クレープ	50g 1こ	○							
エネルギー 845kcal	たんぱく質 27.7g	脂質 30.7g									
イタリアンスパゲッティ	ぶたにく ウインナー スパゲッティ たまねぎ にんじん ピーマン あぶら しお こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース	35g 25g 50g 70g 25g 25g 1g 0.8g 0.03g 17g 30g 3.5g	○								
さやいんげんとコーンのサラダ	さやいんげん コーン さとう しお ワインビネガー うすくちしょうゆ あぶら	35g 7g 1g 0.15g 0.6g 0.75g 0.3g	○								
7日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							
	ごはん 鯖のつけ焼き	はいがまい しゃけ にんにく りょうりしゆ みりん こいくちしょうゆ あぶら	95g 80g 0.6g 2.4g 1.9g 4.5g 0.5g	○							
エネルギー 882kcal	たんぱく質 42.5g	脂質 27.8g									
セタ汁	かまぼこ にんじん たまねぎ オクラ ほしふ うすくちしょうゆ しお だし そうめん	10g 10g 20g 10g 0.1g 3g 0.3g 150g 10g	○								
きんぴらごぼう	ぎゅうにく ごぼう つきこんにやく にんじん さやいんげん こいくちしょうゆ さとう みりん ごま あぶら	30g 30g 20g 10g 10g 6.8g 2.3g 1.5g 2g 1g	○								
デザート	クレープ	1こ	○								
8日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							
	パン イタリアンスパゲッティ	ハニーパンズ ぶたにく ウインナー スパゲッティ たまねぎ にんじん ピーマン あぶら しお こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース	50g 35g 25g 50g 70g 25g 25g 1g 0.8g 0.03g 17g 30g 3.5g	○							
エネルギー 845kcal	たんぱく質 27.7g	脂質 30.7g									
さやいんげんとコーンのサラダ	さやいんげん コーン さとう しお ワインビネガー うすくちしょうゆ あぶら	35g 7g 1g 0.15g 0.6g 0.75g 0.3g	○								
9日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							
	ごはん 酢豚	はいがまい ぶたにく かたくりこ こいくちしょうゆ おろししょうが あぶら たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン パインアップル ほししいたけ あぶら こいくちしょうゆ さとう す トマトケチャップ みず	95g 60g 7g 3g 2g 6g 60g 30g 20g 10g 12g 2g 1g 4g 3.5g 3g 3g 22g	○							
エネルギー 821kcal	たんぱく質 29.9g	脂質 23.9g									
わかめスープ	とりにく わかめ もやし コーン しお こしょう うすくちしょうゆ ちゅうかだし みず	20g 1g 15g 7.5g 0.15g 0.02g 4g 0.8g 150g	○								
10日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○							
	中華丼	はいがまい ぶたにく うずらたまご りょうりしゆ はくさい たまねぎ たけのこ にんじん にら しょうが ほししいたけ あぶら さとう しお こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかだし かたくりこ みず	100g 50g 25g 0.75g 60g 40g 23g 15g 7.5g 0.75g 0.75g 0.75g 0.3g 0.75g 0.02g 6g 0.3g 3.5g 45g	○							
エネルギー 763kcal	たんぱく質 30.3g	脂質 20.9g									
春雨の中華和え	はるさめ きゅうり にんじん さとう こいくちしょうゆ ごまあぶら す ごま ハム	9g 10g 10g 4.5g 4.5g 2.3g 4.5g 1.5g 9g	○								

\* 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。