



令和2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
13日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	パン	アップルパン	75g		○				
	コーンクリーム	とりにく	50g	○					
	シチュー	じゃがいも	43g		○				
		にんじん	26g			○			
		たまねぎ	45g			○			
		あぶら	0.5g			○			
		コーンスープのもと	15g			○			
		コーン	15g			○			
		しお	0.5g				○		
		こむぎこ	4g				○		
		むえんバター	4g				○		
		こしょう	0.03g					○	
		ぎゅうにゅう	30g	○					
		みず	73g						
	サワーベジタブル	キャベツ	40g			○			
		きゅうり	15g			○			
		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					○	
14日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	エビピラフ	はいがまい	85g		○				
		コンソメ	1.3g						
		えび	27g		○				
		グリーンピース	6g			○			
		たまねぎ	20g			○			
		にんじん	10g			○			
		オリーブオイル	2g				○		
		しお	0.3g					○	
		こしょう	0.1g					○	
		しろワイン	2g					○	
		ウイナーとじゃがいものスープ	ウイナー	15g	○				
			たまねぎ	25g			○		
			にんじん	10g			○		
			じゃがいも	50g			○		
		パセリ	0.2g				○		
		しお	0.25g					○	
		りょうりしゆ	1.2g					○	
		うすくちしょうゆ	2.2g					○	
		こしょう	0.02g					○	
		コンソメ	1.3g					○	
		みず	150g					○	
	ホットサラダ	ツナ	5g	○					
		キャベツ	40g			○			
		にんじん	5.6g			○			
		さとう	1.5g				○		
		す	1.5g					○	
		うすくちしょうゆ	2g					○	
		ごまあぶら	0.3g					○	
15日(水)	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	100g	○					
		ぶたひきにく	60g			○			
		はるさめ	6.5g				○		
		たまねぎ	60g			○			
		はくさい	30g				○		
		にんじん	13g				○		
		おろししょうが	0.7g					○	
		しいたけ	0.7g					○	
		あぶら	0.5g					○	
		トウバンジャン	0.25g					○	
		さとう	0.7g					○	
		りょうりしゆ	1g					○	
		しお	0.25g					○	
		こいくちしょうゆ	5g					○	
	はっちょうみそ	6.5g	○						
	かたくりこ	1g					○		
	みず	40g						○	
	ワンタンスープ	にくワンタン	15g			○			
		にんじん	15g			○			
		もやし	30g			○			
		ねぎ	6g			○			
		とりがらん	5g			○			
		うすくちしょうゆ	4g			○			
		しお	0.2g				○		
		こしょう	0.02g					○	
		ちゅうかだし	1.5g					○	
		みず	150g					○	
		ごまあぶら	0.5g					○	
16日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	ごはん	はいがまい	95g		○				
	とりにく	とりにく	45g	○					
	鶏肉とうずら卵のうま煮	りょうりしゆ	1.1g						
		うずらたまご	23g			○			
		だいこん	50g				○		
		たまねぎ	45g				○		
		にんじん	23g				○		
		さやいんげん	15g				○		
		たけのこ	25g				○		
		しお	0.7g					○	
		こしょう	0.03g					○	
		こいくちしょうゆ	3.5g					○	
		ちゅうかだし	0.3g					○	
		かたくりこ	1.5g					○	
	みず	35g						○	
	はるまき	はるまき	1ぼん						
	デザート	ようなしゼリー	1こ						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	ごはん	はいがまい	95g		○				
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく	30g	○					
		えきらん	30g						
		あぶら	0.5g						
		たまねぎ	50g						
		もやし	45g						
		ゴーヤ	15g						
		しお	0.1g						
		にんじん	7.5g						
		あつあげ	60g						
		ごまあぶら	0.5g						
		オイスターソース	5.3g						
		りょうりしゆ	1.5g						
		こいくちしょうゆ	1g						
		さとう	1g						
		しお	0.5g						
		こしょう	0.02g						
	もずくスープ	もずく	10g	○					
		とうふ	20g	○					
		にんじん	7g						
		ねぎ	5g						
		うすくちしょうゆ	4g						
		みりん	1.5g						
		りょうりしゆ	1.3g						
		だし	130g						
20日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	ごはん	はいがまい	95g		○				
	あとり揚げ鶏のねぎソースかけ	とりにく	30g × 3	○					
		りょうりしゆ	3g						
		しょうが	1.4g						
		かたくりこ	10.5g						
		あぶら	8g						
		しろねぎ	6g						
		さとう	1.3g						
		す	1.3g						
		うすくちしょうゆ	2.2g						
		みず	2.5g						
		ごまあぶら	0.4g						
		あつあげと白菜のうま煮	あつあげ	40g	○				
			はくさい	50g					
		たまねぎ	40g						
		チンゲンサイ	25g						
		にんじん	20g						
		ほししいたけ	0.5g						
		あぶら	0.8g						
		しお	0.5g						
		こしょう	0.04g						
		こいくちしょうゆ	4g						
		ちゅうかだし	0.3g						
		かたくりこ	1g						
		みず	38g						

\* 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
21日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			29日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	夏野菜の カレーライス	はいがまい ぎゅうにく かぼちゃ たまねぎ なす トマトかん ピーマン セロリー にんにく マッシュルーム あぶら しお カレールウ みず	100g 45g 55g 50g 30g 15g 7.5g 4.5g 0.75g 15g 0.75g 0.15g 18g 130g	○	○	○		○	○	○	○	○	○
エネルギー 831kcal	たんぱく質 27.1g	脂質 25.4g					エネルギー 851kcal	たんぱく質 30.8g	脂質 26.8g				
	ピクルスサラダ	だいこん きゅうり にんじん コーン さとう りんごす しお うすくちしょうゆ	25g 20g 10g 5.5g 2g 2g 0.4g 0.4g				さつまいものみそ汁	あぶらあげ たまねぎ さつまいも もやし ねぎ えのきたけ あかみそ しろみそ みず	6g 30g 20g 15g 5g 10g 13g 3g 150g	○			
27日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			30日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	ごはん	はいがまい	95g	○	○		ごはん	はいがまい	95g	○	○		
エネルギー 750kcal	たんぱく質 26.7g	脂質 19.3g				エネルギー 824kcal	たんぱく質 31.0g	脂質 25.1g					
	鶏肉とじゃがいもの 煮物	とりにく りょうりしゆ じゃがいも いたこんやく あつあげ たまねぎ にんじん さやいんげん さとう しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ かつおだし	35g 1g 60g 30g 40g 30g 23g 15g 1.8g 0.3g 3.5g 3.5g 70g	○	○	○	豚肉と大根の煮物	ぶたにく りょうりしゆ じゃがいも こんにやく だいこん にんじん さやいんげん しめじ さとう しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし	30g 0.9g 50g 30g 60g 30g 7g 15g 1.5g 0.3g 5.2g 3g 50g	○	○	○	
	きゅうりのごま風味	きゅうり さとう うすくちしょうゆ しお ごま	45g 1.2g 1.2g 0.15g 0.45g			○	厚揚げの みそだれ焼き	あつあげ あかみそ さとう こいくちしょうゆ みず	50g 3g 2.7g 0.45g 3g	○	○	○	
28日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			31日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○		
	ごはん	はいがまい	95g	○	○		パン	バターロール	35g × 2	○	○		
エネルギー 809kcal	たんぱく質 37.5g	脂質 23.2g				エネルギー 843kcal	たんぱく質 26.6g	脂質 34.1g					
	鰯の おろししょうゆかけ	さわら しお だいこんおろし みりん うすくちしょうゆ	80g 0.5g 20g 2g 3.7g	○		○	鶏肉と野菜の カレー煮	とりにく しろワイン じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん あぶら しお カレールウ トリガラかん みず	60g 1.5g 45g 50g 45g 20g 0.7g 0.4g 12g 4.5g 70g	○	○	○	
	五目汁	ふ キャベツ たまねぎ みつば しめじ しお うすくちしょうゆ だし うすあげ	1.5g 45g 30g 4.5g 15g 0.6g 6g 150g 7.5g			○	スパゲッティサラダ	スパゲティ ハム きゅうり にんじん たまねぎ しお こしょう マヨネーズ	6g 18g 7g 5g 10g 0.3g 0.03g 1ふくろ	○	○	○	○
	切り干大根の 炒り煮	きりほしだいこん にんじん あぶら さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし	7.5g 7.5g 0.75g 0.75g 0.75g 3g 2.3g 45g	○	○	○							

## 7月17日(金)ゴーヤチャンプルー

ゴーヤチャンプルーは沖縄県の郷土料理で、ゴーヤと卵などいろいろな食材を炒めて作ります。

「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味です。

うちなーぐち(沖縄の方言)をいくつか紹介します。

はいさい!(こんにちは)

はいたい!(こんにちは)

めんそーれ!(いらっしやいませ)



はいさい(男の人が言う時) はいたい(女の人が言う時)

