

# 6月給食予定献立表(前半)

				あか	き	みどり					あか	き	みどり	
1日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			4日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
	夏野菜のカレー	はいがまい ぶたひきにく おろしにんにく あぶら なす たまねぎ にんじん ピーマン カレールウ ウスターソース トマトケチャップ こいくちしょうゆ こしょう	100g 40g 0.7g 0.1g 40g 50g 25g 20g 17g 2g 1.5g 1g 0.02g	○	○	○		ぶたどん 豚丼	はいがまい ぶたにく さけ あぶら いとこんにやく たまねぎ ほししいたけ あつあげ はねぎ さとう みりん しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ かつおこんぶだし	100g 60g 2g 2g 20g 70g 1g 10g 5g 2g 1.5g 0.25g 2.6g 5.2g 0.8g	○	○	○	○
エネルギー 844kcal							エネルギー 702kcal							
たんぱく質 24.6g							たんぱく質 28.7g							
脂質 31.9g							脂質 18.9g							
	ポテトサラダ	じゃがいも ブロッコリー ホールコーン しお こしょう マヨネーズ	30g 20g 6g 0.1g 0.02g 12g		○	○		お浸し	はくさい きゅうり にんじん さとう みりん うすくちしょうゆ かつおこんぶだし	40g 15g 10g 0.7g 0.7g 2g 0.3g		○	○	○
2日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			7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	○	○			ごはん	はいがまい	95g	○	○	○	
エネルギー 703kcal	さわらの おろし醤油がけ	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 17g 1.7g 3.4g		○	○	ぶた 豚じゃが	ぶたにく あぶら にんじん じゃがいも いとこんにやく たまねぎ さやいんげん さとう さけ しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ かつおこんぶだし	50g 2g 30g 60g 20g 60g 10g 3.5g 0.5g 0.3g 4g 4.3g 0.8g		○	○	○	
	たんぱく質 35.4g	そ 添え野菜	こまつな おろししょうが うすくちしょうゆ	30g 2g 0.8g		○	○	ちんげんさい 青梗菜の磯辺和え	ちんげんさい しめじ きざみのり うすくちしょうゆ	40g 20g 3g 2.5g			○	○
脂質 19.7g	けんちん汁	ぶたにく とうふ だいこん にんじん しろねぎ さといも こんにやく はねぎ ほししいたけ かつおだし こんぶだし しお こいくちしょうゆ さけ	15g 25g 15g 10g 10g 15g 10g 5g 1g 1.1g 1g 0.3g 5g 1.5g	○	○	○	○	エネルギー 700kcal	たんぱく質 27.6g	脂質 17.1g				
3日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			8日(火)	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 703kcal	とりにく 鶏肉とうずら卵の うま煮	とりにく さけ うずらのたまご だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん たけのこ 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	45g 1.1g 23g 50g 50g 23g 8g 25g 0.7g 0.03g 3.5g 0.3g 1.5g		○	○	とりにく 照焼きチキン	とりにく さけ しお こいくちしょうゆ みりん かたくりこ ゆずかじゅう	90g 1g 0.5g 3g 1g 0.4g 1g		○	○	○	
	たんぱく質 26.3g	もやしのナムル	もやし にんじん あぶら す こいくちしょうゆ さとう しろごま	30g 10g 1g 2g 6g 4g 0.7g		○	○	そ 添え野菜	たまねぎ ピーマン しお	30g 10g 0.1g			○	○
脂質 20.8g							いわし 鰯のつみれ汁	いわしつみれ だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ はねぎ うすくちしょうゆ しお こんぶだし かつおこんぶだし	20g 30g 10g 20g 1g 5g 3g 0.3g 1g 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  
 ※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3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			
16日 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			21日 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○					
	パン	こくとうぼん	1こ		○			ごはん	はいがまい	95g		○				
	チキンの トマト煮込み	とりにく あぶら たまねぎ しめじ さやいんげん にんじん まかろに おろしにんにく とまとけちやつぷ とまとかん うすたーそーす さとう こんそめ しお	40g 1g 50g 15g 10g 15g 10g 0.3g 3g 40g 3g 3g 0.5g 0.05g	○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	
	おからサラダ	おから とうにゅう ツナフレーク にんじん たまねぎ きゅうり しお こしょう	5.6g 2.1g 7g 5.6g 21g 14g 0.08g 0.01g	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	
	エネルギー 729kcal							エネルギー 735kcal								
	たんぱく質 28.3g							たんぱく質 25.5g								
	脂質 22.5g							脂質 20.1g								
	17日 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				22日 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			
		ごはん	はいがまい	95g		○				マーボー春雨丼	はいがまい ぶたひきにく おろしにんにく おろししょうが あぶら とうぼんじゃん はっちょうみそ たまねぎ にんじん さやいんげん にら ほししいたけ はるさめ さとう さけ しお こいくちしょうゆ ちゅうかだし かたくりこ	100g 40g 0.5g 0.5g 1g 0.4g 4g 30g 30g 5g 1g 6.5g 0.7g 1g 0.25g 5g 1g 2g	○		○	○
		豚肉のすき焼き風	ぶたにく しお あぶら やきどうふ いとこんにやく にんじん ほししいたけ えのきたけ はくさい ごぼう しろねぎ こまつな うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん さけ かつおこんぶだし	40g 0.2g 1.5g 20g 20g 10g 2g 20g 50g 20g 10g 20g 5g 5g 5g 3g 3g 0.6g	○			○		○	○	○	○	○	○	○
かぶと人参の 甘酢和え		かぶ 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 3g 0.3g 5g 0.2g 0.6g		○		○	○		○	○	○	○	○		
エネルギー 700kcal							エネルギー 702kcal									
たんぱく質 27.9g							たんぱく質 23.8g									
脂質 17.9g							脂質 19.1g									
18日 (金)		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			22日 (火)		キャベツとわかめの 中華和え	きゃべつ かつとわかめ さとう す こいくちしょうゆ ごまあぶら しろごま	50g 2g 1.1g 1.6g 2.4g 0.4g 0.8g		○		○
		ごはん	はいがまい	95g		○										
		あかうお 赤魚の西京焼き	あかうお しお しろみそ あかみそ さけ みりん さとう	80g 0.4g 5g 5g 5g 6g 3g	○		○			○	○	○	○	○	○	
	そ 添え野菜	ピーまん きいろピーまん しお あぶら	20g 10g 0.05g 1g		○		○		○	○	○	○	○			
	エネルギー 739kcal						エネルギー 702kcal									
	たんぱく質 36.0g						たんぱく質 23.8g									
	脂質 20.7g						脂質 19.1g									
	ごもくじろ 五目汁	ぶたにく あぶらあげ だいこん にんじん しめじ れんこん こまつな しお うすくちしょうゆ かつおこんぶだし	15g 15g 20g 10g 20g 10g 10g 0.5g 2g 1g	○		○	○		○	○	○	○	○			

**あかうお さかな  
赤魚ってどんな魚？**

スーパーの魚の冷凍コーナーに並んでいる赤い色の魚を知っていますか？それが今回の給食のメニューの赤魚です。ほとんどが冷凍で、海外から輸入されたものです。赤魚はその名の通り体が赤い色をした魚のことです。一種類の魚ではありません。代表的なものは「アコウダイ」「千ヒロアカウオ」「モトアカウオ」「アラスカメヌケ」といった名前前の魚で、どれも赤い色をしていて、味も似ているので、まとめて赤魚として販売されています。深海に住んでいる魚で、釣り上げると気圧の関係で目が飛び抜けて釣れます。メヌケという名前がついているのはそのことが由来です。

				あか	き	みどり					あか	き	みどり			
23日 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			28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		○			ごはん	はいがまい	95g		○				
	肉団子の 甘酢あんかけ	みーとぼーる おろししょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほしいたけ こいくちしょうゆ さとう さけ す ちゅうかだし とまとけちやつぶ とりがらんかん かたくりこ あぶら	60g 0.3g 60g 30g 20g 20g 2g 3.9g 2.8g 2g 5g 0.6g 4.5g 1.35g 2g 1g		○	○		あじ しお や 鱈の塩焼き	あじ しお	80g 0.6g		○				
		ツナフレーク ごぼう にんじん きゅうり こーん うすくちしょうゆ す さとう ねりごま しろごま マヨネーズ(こぶくろ)	5g 20g 13g 10g 10g 1.3g 0.66g 0.4g 1.33g 0.66g 10.7g		○	○		そ や さい 添え野菜	にんじん しめじ しお あぶら	30g 15g 0.2g 1g		○				
	エネルギー 830kcal							エネルギー 740kcal	やまがたふうぶたにく いもに 山形風豚肉の芋煮	さといも ぶたにく いとこんにやく ほしいたけ ごぼう しろねぎ さとう しお こいくちしょうゆ さけ かつおこんぶだし	40g 35g 25g 2g 20g 15g 5g 0.2g 7.5g 5g 0.8g		○			
	たんぱく質 24.4g							たんぱく質 39.8g								
	脂質 30.3g							脂質 17.2g								
	24日 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○				29日 (火)	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		○		
		ハヤシライス	ぶたにく あぶら たまねぎ にんじん しめじ こーん あかわいん とまとぴゅーれ でみぐらすそーす こんそめ うすたーそーす こいくちしょうゆ ゆうえんぱたー こむぎこ	100g 40g 3g 60g 20g 30g 10g 10g 10g 20g 2g 2g 2g 5g 5g		○		○		こう や どう ふ たまご 高野豆腐の卵とじ	ぶたにく あぶら たまねぎ さやいんげん にんじん こうやどうふ たまご うすくちしょうゆ さとう さけ かつおだし	35g 1g 50g 10g 20g 8g 20g 5g 3g 1g 1.07g		○		
			きゃべつ にんじん しお あぶら さとう す	40g 15g 0.3g 10g 5g 5g		○		○		ご も く じ る 五目汁	とりにく だいこん はくさい にんじん ごぼう はねぎ ほしいたけ しお うすくちしょうゆ こんぶだし かつおだし	10g 30g 37g 10g 8g 2g 0.3g 0.4g 4.5g 1g 1.07g		○		
		エネルギー 856kcal								エネルギー 708kcal						
たんぱく質 24.9g							たんぱく質 30.4g									
脂質 32.4g							脂質 20.4g									
コールスロー		きゃべつ にんじん しお あぶら さとう す	40g 15g 0.3g 10g 5g 5g		○	○	30日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	1ぼん	○				
デザート		よーぐると	1こ		○		パン	ぱたーろーる		2こ		○				
25日 (金)		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	○			とう に ゅう 豆乳クリームパスタ		すばげってい とりにく はくさい たまねぎ しめじ ほうれんそう しお こしょう こんそめ とうにゅう こくりーむ かたくりこ	45g 20g 40g 40g 30g 20g 0.2g 0.03g 0.5g 15g 3g 2.3g		○			
ごはん		はいがまい	95g		○		エネルギー 868kcal									
肉じゃがコロッケ		にく じゃが ころっけ あぶら とんかつそーす とまとけちやつぶ	2こ 9g 4g 1g		○		たんぱく質 29.9g									
添え野菜	そ や さい 添え野菜	きゃべつ にんじん しお こしょう	20g 10g 0.1g 0.01g		○	脂質 30.8g										
エネルギー 871kcal						エネルギー 868kcal										
たんぱく質 27.5g						たんぱく質 29.9g										
脂質 29.1g						脂質 30.8g										
酸辣湯	さん らー たん 酸辣湯	ぶたにく おろしにんにく おろししょうが とうふ もやし たけのこ ほしいたけ はねぎ こいくちしょうゆ さけ とりがらんかん しお こしょう かたくりこ す たまご らーゆ	20g 0.3g 0.3g 45g 20g 20g 1g 5g 4.3g 2.8g 1.36g 0.28g 0.04g 2.8g 5g 10g 30g		○	○	にん じん 人参サラダ	にんじん こーん ツナフレーク しお こしょう マヨネーズ(こぶくろ)	50g 5g 10g 0.1g 0.01g 12g		○					

### さんらーたん 酸辣湯とは

酸辣湯は、中華料理の一つです。酢の酸味と唐辛子や胡椒の辛味を利かせた中華スープです。中国語でそれぞれ「酸」は酢っぱい、「辣」は辛い、「湯」はスープという意味です。このスープに麺を入れると「酸辣湯麺」という料理になります。