令和4年　# 6月給食予定献立表(前半)

大阪府立泉南支援学校

6月のトピック！

6月は食育月間！毎月19日は食育の日！

6月9日(木)大阪府郷土料理「加薬ごはん」

6月19日(日)父の日

6月28日(火)給食試食会

				あか	き	みどり
1日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ハヤシライス	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	40g	○		
		おろしにんにく	1g			○
		あぶら	1g		○	
エネルギー 902kcal		たまねぎ	60g			○
		マッシュルーム	15g			○
たんぱく質 28.3g		グリンピース	5.3g			○
		ボーンストック	2.25g			
		あかワイン	20g			
脂質 38.2g		さとう	4g		○	
		トマトピューレ	14g			○
		デミグラスソース	50g			
		コンソメ	0.5g			
		ウスターソース	3g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		こむぎこ	6g		○	
	ツナサラダ	ブロッコリー	45g			○
		ツナフレーク	8g	○		
		むきえだまめ	8g			○
		だいずみずに	5.3g	○		
		ホールコーン	3.2g			○
		さとう	1.5g		○	
		しろこしょう	0.05g			
		レモンかじゅう	0.8g			○
		こいくちしょうゆ	1.5g			
		す	2.2g			
		マヨネーズ(こぶくろ)	1こ		○	
2日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	ちくわの磯辺揚げ	やきちくわ	60g	○		
		てんぷらこ	10.5g			
		かつおこんぶだし	0.5g			
		しお	0.3g			
エネルギー 846kcal		あおのり	0.36g			
		あぶら	12g		○	
たんぱく質 35.8g	のっぺい汁	とりにく	40g	○		
		ごぼう	10g			○
	新潟県郷土料理	だいこん	30g			○
脂質 30.4g		にんじん	20g			○
		こんにゃく	10.6g		○	
		とうふ	21.2g	○		
		しろねぎ	10g			○
		かたくりこ	3g		○	
		みりん	2g			
		さけ	2g			
		うすくちしょうゆ	6g			
		かつおだし	1.2g			
		こんぶだし	1.2g			
		かつおこんぶだし	1g			
		しお	0.01g			

				あか	き	みどり
3日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	もやし丼	はいがまい	100g		○	
		ぶたひきにく	30g	○		
		とりひきにく	30g	○		
		しお	0.3g			
		さけ	1g			
		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
エネルギー 820kcal		おろししょうが	1g			○
		スライスきくらげ	1g			○
		たまねぎ	50g			○
たんぱく質 32.6g		きゅうり	20g			○
		もやし	80g			○
脂質 27.1g		あぶらあげ	16g	○		
		ちゅうかあじ	1g			
		す	2g			
		さとう	3g		○	
		こいくちしょうゆ	8g			
		かたくりこ	3g		○	
		しろごま	1g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	セロリの中華和え	セロリ	20g			○
		にんじん	15g			○
		はるさめ	16g			
		おろしにんにく	0.5g			○
		さとう	2g		○	
		こいくちしょうゆ	6g			
		す	9g			
		ごまあぶら	1.5g		○	
		しろごま	1g		○	
		ちゅうかあじ	0.5g			

6日(月)

創立記念日

※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
7日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	とろみ ちゃんぽん飯	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	30g	○		
		あぶら	0.5g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
エネルギー 838kcal		さつまあげ	8g	○		
		スライスかまぼこ	5.5g	○		
たんぱく質 30.3g		スライスきくらげ	1g			○
		キャベツ	50g			○
		たまねぎ	20g			○
脂質 31.1g		にんじん	20g			○
		もやし	40g			○
		ホールコーン	6.5g			○
		むきえだまめ	5.5g			○
		チャンポンスープのもと	14.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		しお	0.1g			
		かたくりこ	10.5g		○	
	焼売	にくしゅうまい	2こ	○		
8日(水)	ジョア	ジョアマスカット	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	鯵フライ	あじフライ	2こ	○		
		あぶら	9g		○	
エネルギー 730kcal		ウスターソース	2.5g			
		とんかつソース	10g			
たんぱく質 16.1g		さとう	1g		○	
	味噌汁	なす	30g			○
		ぶなしめじ	10g			○
脂質 16.0g		あぶらあげ	10.5g	○		
		だいこん	20g			○
		はねぎ	3g			○
		はっちょうみそ	7g	○		
		あかみそ	10g	○		
		かつおこんぶだし	1g			
		かつおだし	1.4g			
		こんぶだし	1.2g			
9日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
父の日	加薬ご飯	はいがまい	75g		○	
		ひじき	1g	○		
		あぶらあげ	14.5g	○		
	大阪府郷土料理	にんじん	10g			○
		ほししいたけ	1g			○
エネルギー 764kcal		つきこんにゃく	11.5g		○	
		うすくちしょうゆ	7.5g			
たんぱく質 28.5g		みりん	1g			
		さけ	1g			
		かつおこんぶだし	1.5g			
		しお	0.2g			
脂質 33.8g	豚汁	ぶたにく	40g	○		
		あぶら	0.5g		○	
		あつあげ	34.5g	○		
		じゃがいも	25g		○	
		にんじん	20g			○
		だいこん	45g			○
		こんにゃく	26g		○	
		ごぼう	5g			○
		はねぎ	3g			○
		さけ	2g			
		あかみそ	15.6g	○		
		かつおだし	1.1g			
		かつおこんぶだし	1g			
		こんぶだし	1.2g			
	デザート	おうめゼリー	1こ			

				あか	き	みどり
10日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	しょくぱん	1こ		○	
	チリコンカン	ぶたひきにく	35g	○		
		ベーコン	10g	○		
		オリーブオイル	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
エネルギー 794kcal		だいずみずに	60g	○		
		たまねぎ	65g			○
たんぱく質 34.2g		セロリ	25g			○
		トマトピューレ	4g			○
		トマトケチャップ	4g			
脂質 29.1g		トマトかん	30g			○
		あかワイン	5g			
		さとう	3g		○	
		コンソメ	1g			
		チリパウダー	0.02g			
		クミンパウダー	0.02g			
		しお	0.8g			
		バジル	0.05g			○
	レモングラッセ	にんじん	40g			○
		さつまいも	30g		○	
		さとう	5g		○	
		しお	0.3g			
		レモンかじゅう	0.8g			○
13日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	鶏肉の西京焼き	とりにく	120g	○		
		しおこうじ	5g			
エネルギー 757kcal		しろみそ	10g	○		
		こいくちしょうゆ	7.2g			
たんぱく質 47.0g		さけ	6g			
		さとう	1.5g		○	
脂質 20.3g	五目汁	あつあげ	10.8g	○		
		いわしつみれ	32g			
		じゃがいも	30g		○	
		だいこん	20g			○
		にんじん	15g			○
		ほししいたけ	1g			○
		しろねぎ	5g			○
		しお	0.5g			
		おろししょうが	1g			○
		うすくちしょうゆ	5.2g			
		かつおだし	1.4g			
		こんぶだし	1.2g			
		かつおこんぶだし	1g			
14日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	鶏キムチ丼	はいがまい	100g		○	
		とりひきにく	80g	○		
		あぶら	1g		○	
		さけ	3g			
		しお	0.4g			
エネルギー 774kcal		おろししょうが	1g			○
		おろしにんにく	1g			○
たんぱく質 39.0g		コチュジャン	0.7g	○		
		キムチ	20g			
		はくさい	40g			○
脂質 26.2g		にんじん	30g			○
		きゅうり	20g			○
		あぶらあげ	18.5g	○		
		さとう	1.5g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
		しろごま	2g		○	
		こいくちしょうゆ	1.5g			
		ちゅうかあじ	0.3g			
	ナムル	もやし	60g			○
		きりぼしだいこん	11g			○
		しろごま	0.8g		○	
		うすくちしょうゆ	1g			
		しお	0.5g			
		ごまあぶら	1.5g		○	
		おろしにんにく	0.3g			○
		ちゅうかあじ	0.3g			

加薬ごはんを作ってみよう！

加薬ごはんとは、大阪府の郷土料理で炊き込みごはんのことです。旬の野菜を加えて栄養価を高め、薬効をあげることから命名されたそうです。作る時に悩むのは味付けです。そこで「米1合に大さじ1の醤油」だけ覚えておくと便利です。あとはお酒、みりん、顆粒だしは適当でもなんとかなります。具材は自由。水分の多い食材は一度火に通しましょう！

おすすめ！ 鶏キムチ丼にナムルをトッピングしてビビンバ丼にしてみよう！ 韓国

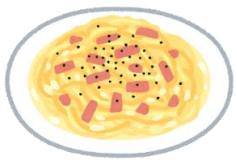
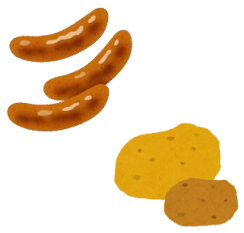
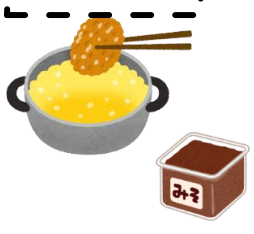
※仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。また、材料の重量は目安です。
※エネルギー・たんぱく質・脂質量は牛乳を含みます。牛乳(200ml)のエネルギー138kcal、たんぱく質6.8g、脂質7.8gです。
※栄養価は中学部、高等部のものを記載しています。小学部1～3年生は記載の約70%、4～6年生は約80%です。

令和4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
15日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	コロッケ 米粉(こめこ)パン	こめこパン	1こ		○	
		やきぎゅうにくコロッケ	2こ			
		とんかつソース	5g			
		ウスターソース	10g			
エネルギー 753kcal たんぱく質 26.9g 脂質 31.9g	コーンスープ	とりにく	30g	○		
		オリーブオイル	1g		○	
		しお	0.4g			
		おろしにんにく	1g			○
		たまねぎ	20g			○
		にんじん	15g			○
		スィートコーン	24g			○
		ホールコーン	10g			○
		かぼちゃ	30g			○
		ペンネ	8.5g		○	
		しろこしょう	0.05g			
		コンソメ	1g			
		ボーンストック	2.4g			
		パセリフレーク	0.05g			○
16日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	酢豚(すぶた) 中国(ちゅうごく)	ぶたにく	60g	○		
		さけ	1.5g			
		こいくちしょうゆ	1.5g			
		かたくりこ	3g		○	
		さつまいも	30g		○	
		あぶら	2g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		たまねぎ	60g			○
		にんじん	30g			○
		たけのこ	22.5g			○
		ピーマン	10g			○
		ほししいたけ	1.3g			○
		さとう	7.2g		○	
		さけ	6g			
		こいくちしょうゆ	6.4g			
		す	12g			
		トマトケチャップ	13g			
		ちゅうかあじ	1.2g			
		かたくりこ	6.5g		○	
エネルギー 818kcal たんぱく質 31.9g 脂質 22.1g	中華風豆腐(ちゅうかふうとうふ)サラダ	とうふ	50g	○		
		オクラスライス	20g			○
		おろししょうが	1g			○
		さとう	1.5g		○	
		こいくちしょうゆ	4g			
		す	4g			
		ごまあぶら	2g		○	
		ちゅうかあじ	0.2g			
		しろごま	1g		○	
17日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	鶏(とり)のすき煮(に)	とりにく	60g	○		
		あぶら	1g		○	
		とうふ	45g	○		
		いとこんにゃく	36.5g		○	
		たまねぎ	20g			○
		にんじん	15g			○
		はくさい	30g			○
		しろねぎ	10g			○
		ほししいたけ	1g			○
		さけ	10.5g			
		みりん	5.25g			
		さとう	2.25g		○	
		こいくちしょうゆ	10.5g			
		かつおこんぶだし	1g			
エネルギー 767kcal たんぱく質 35.1g 脂質 25.5g	大根(だいこん)の かつお梅風味(うめふうみ)	だいこん	60g			○
		あぶらあげ	11g	○		
		かつおぶし	0.27g	○		
		ねりうめ	0.63g			
		す	0.5g			
		しろだし	1g			
	デザート	げんきヨーグルト	1こ	○		

				あか	き	みどり
20日(月)	ジョア	ジョアストロベリー	1ぽん	○		
	パン	チーズパン	1こ		○	
	クリームパスタ 	スパゲッティ	37g		○	
		しお	0.3g			
		ベーコン	20g	○		
		おろしにんにく	1g			○
		バター	1.4g		○	
		ぶなしめじ	20g			○
		たまねぎ	20g			○
エネルギー 914kcal たんぱく質 30.1g 脂質 34.4g		ぎゅうにゅう	49g	○		
		なまクリーム	6g	○		
		こむぎこ	3g		○	
		しろワイン	5.5g			
		コンソメ	1g			
		しお	0.5g			
		しろこしょう	0.1g			
	ジャーマンポテト 	じゃがいも	30g		○	
		たまねぎ	20g			○
		ウィンナー	20g	○		
		パセリフレーク	0.05g			○
		オリーブオイル	1g		○	
		おろしにんにく	0.5g			○
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		コンソメ	0.3g			
21日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ポークカレー	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	60g	○		
		あぶら	0.5g		○	
		しお	0.2g			
		しろこしょう	0.05g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		たまねぎ	40g			○
		にんじん	20g			○
		じゃがいも	30g		○	
		ウスターソース	2g			
		こいくちしょうゆ	2g			
		カレールウ	15.8g			
		やさいジュース	30g			
		ボーンストック	2.2g			
		コンソメ	1g			
	海藻(かいそう)サラダ	ぶなしめじ	15g			○
		カットわかめ	1.1g	○		
		ひじき	1g	○		
		いとこんにゃく	12g		○	
		だいこん	20g			○
		しおこんぶ	1g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		さとう	0.5g		○	
		みりん	1.5g			
		かつおこんぶだし	0.5g			
		す	4.75g			
		レモンかじゅう	0.8g			○
22日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	みそかつ丼(どん) 名古屋(なごや)めし 	はいがまい	100g		○	
		とんかつ	2こ	○		
		あぶら	9g		○	
		はっちょうみそ	9g	○		
		あかみそ	4.5g	○		
		さけ	5.6g			
		みりん	6.75g			
		さとう	6.75g		○	
		かつおこんぶだし	0.75g			
		しろごま	2.5g		○	
エネルギー 851kcal たんぱく質 28.3g 脂質 24.0g	すまし汁(じる)	キャベツ	30g			○
		だいこん	30g			○
		にんじん	20g			○
		はねぎ	5g			○
		しろだし	6.75g			
		うすくちしょうゆ	2.25g			
		しお	0.01g			
	デザート	みずようかん	1こ			

給食試食会

				あか	き	みどり
23日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	ちぎり揚げの煮物	ぶたひきにく	30g	○		
		あぶら	1g		○	
		おろししょうが	2g			○
		つきこんにゃく	30g		○	
		ちぎりあげ	50g			
		だいこん	50g			○
		にんじん	20g			○
		キャベツ	30g			○
		むきえだまめ	5.5g			○
		さとう	2g		○	
		みりん	2g			
		しお	0.3g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		しろだし	1.5g			
	じゃこピーマン	あぶら	0.5g		○	
		ピーマン	35g			○
		ちくわスライス	15g	○		
		ちりめんじゃこ	6g	○		
		あぶらあげ	15g	○		
		さけ	1g			
		さとう	1.8g		○	
		こいくちしょうゆ	3.6g			
		しろごま	1g		○	
		ごまあぶら	0.5g		○	
24日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	こくとうパン	1こ		○	
	鶏肉のピカタ	とりささみ	2こ	○		
		おろしにんにく	1			○
		さけ	1g			
		しお	0.8g			
		しろこしょう	0.05g			
		こむぎこ	9g		○	
		たまご	24g	○		
		しお	0.15g			
		コンソメ	0.2g			
		パセリフレーク	0.05g			○
		トマトケチャップ	21g			
		ウスターソース	5.5g			
		さとう	2g		○	
	ポトフ	ぶたにく	20g	○		
		じゃがいも	20g		○	
		にんじん	10g			○
		キャベツ	30g			○
		たまねぎ	30g			○
		ウィンナー	15g	○		
		パセリフレーク	0.05g			○
		コンソメ	1g			
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		しろワイン	5g			
		ボーンストック	2.2g			
27日(月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	麻婆茄子	ぶたひきにく	60g	○		
		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	10.6g	○		
		なす	60g			○
		もやし	50g			○
		ほししいたけ	2g			○
		しろねぎ	15g			○
		さけ	1g			
		さとう	3g		○	
		ちゅうかあじ	1.5g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		しお	0.2g			
		しろこしょう	0.05g			
		かたくりこ	3g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	大学芋	さつまいも	30g		○	
		かぼちゃ	40g			○
		あぶら	2g		○	
		こいくちしょうゆ	1.5			
		みずあめ	10.5g		○	
		みりん	3g			
		くろごま	1.1g		○	

エネルギー 749kcal　たんぱく質 32.9g　脂質 25.5g

エネルギー 807kcal　たんぱく質 52.0g　脂質 28.5g

エネルギー 812kcal　たんぱく質 28.4g　脂質 25.9g

				あか	き	みどり
28日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	いわしハンバーグ	いわしハンバーグ	2こ	○		
		だいこんおろし	25.2g			○
		しそ	0.6g			○
		みりん	3.4g			
		す	3.4g			
		こいくちしょうゆ	6g			
	トマトみそスープ	カットわかめ	0.5g	○		
		だいこん	30g			○
		とうふ	30g	○		
		しろねぎ	10g			○
		ぶなしめじ	15g			○
		スライスかまぼこ	5.5g	○		
		あかみそ	15.6g	○		
		かつおだし	0.8g			
		こんぶだし	0.6g			
		かつおこんぶだし	1g			
		しお	0.01g			
		トマトジュース	80g			○
		ごまあぶら	1g		○	
29日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	肉団子の中華煮	ミートボール	60g	○		
		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
		キャベツ	40g			○
		はるさめ	21.5g			
		たまねぎ	30g			○
		にんじん	20g			○
		チンゲンサイ	10g			○
		しろこしょう	0.05g			
		さけ	3g			
		こいくちしょうゆ	6g			
		さとう	3g		○	
		とりがらかん	1.2g			
		ちゅうかあじ	1g			
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		かたくりこ	3g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	大根の中華和え	だいこん	40g			○
		オクラスライス	20g			○
		ちくわスライス	10.6g	○		
		さとう	3g		○	
		こいくちしょうゆ	4g			
		す	6g			
		ごまあぶら	2g		○	
		しろごま	1g		○	
30日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ごはん	はいがまい	95g		○	
	鶏肉のみぞれ煮	とりにく	60g	○		
		あつあげ	40g	○		
		あげナス	40g			○
		はくさい	40g			○
		だいこんおろし	50g			○
		はねぎ	3g			○
		おろししょうが	2g			○
		す	4g			
		さけ	1g			
		みりん	3g			
		うすくちしょうゆ	3g			
		かたくりこ	3g		○	
		こんぶだし	1.2g			
		かつおだし	1g			
		かつおこんぶだし	1g			
		しお	0.2g			
	人参シリシリ	にんじん	50g			○
		いためたまご	18.5g	○		
		ツナフレーク	8g	○		
		こいくちしょうゆ	3g			
		みりん	3g			
		かつおこんぶだし	0.5g			

エネルギー 742kcal　たんぱく質 34.0g　脂質 18.6g

エネルギー 791kcal　たんぱく質 23.2g　脂質 22.0g

エネルギー 782kcal　たんぱく質 35.5g　脂質 29.3g

沖縄県郷土料理