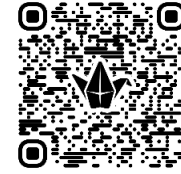


令和8年度

6月 献立まひょう

給食の写真



摂支内第 3-3 号

大阪府立摂津支援学校（給食室）

6月2日（火）

献立名	使用材料
とりの鶏ごぼう ま混ぜご飯	金賞健康米 鶏肉モモ(皮なし) ささがきごぼう にんじん しょうが 出し昆布 削節 水 濃口醤油 薄口醤油 三温糖 本みりん 酒 ごま油
あかうお赤魚の ゆず風味焼き	骨なし赤魚 濃口醤油 マーマレード 食塩 酒 ゆず果汁
のっぺい汁	豚肉モモ だいこん にんじん さといも(冷凍) 厚揚げ 青ねぎ しょうが 出し昆布 削節 薄口醤油 濃口醤油 食塩 酒 本みりん 水 かたくり粉 なたね油
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー	686kcal
たんぱくしつ	38.7g
ししつ	22.3g

6月3日（水）

献立名	使用材料
ぎゅうどん牛丼 (ご飯)	金賞健康米
(具)	和牛モモ にんじん 玉葱 しらたき 濃口醤油 三温糖 本みりん 酒 なたね油 水 削節 出し昆布
キャベツの みそ汁	キャベツの みそ汁
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー	704kcal
たんぱくしつ	29.5g
ししつ	22.5g

6月4日（木）

献立名	使用材料
キーマカレー (ライス)	金賞健康米
(具)	豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 にんじん なす れんこん にんにく なたね油 チキンコンソメ トマトケチャップ ウスターソース 食塩 カレールウ カレー粉 黒こしょう 赤ワイン 水
サウピカンサラダ	キャベツ にんじん 玉葱 とうもろこし缶 三温糖 食塩 米酢 濃口醤油 ごま油
あ(揚げじゃがいも)	じゃがいも 揚げ油
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー	776kcal
たんぱくしつ	27.1g
ししつ	26.5g

6月5日（金）

献立名	使用材料
しやく食パン	食パン
ローストチキン	鶏肉モモ(皮付き) バジル(乾) にんにく 濃口醤油 白ワイン 食塩 黒こしょう 本みりん
フレンチサラダ	キャベツ にんじん 玉葱 とうもろこし缶 なたね油 米酢 食塩 三温糖 黒こしょう
きのことハムのスープ	えのきだけ にんじん エリンギ 玉葱 ローズハム 食塩 黒こしょう 鶏がらスープ チキンコンソメ 濃口醤油 水
ジュース	白ぶどう&ほうれん草
エネルギー	671kcal
たんぱくしつ	29.0g
ししつ	21.2g

6月8日（月）

献立名	使用材料
ごはんご飯	金賞健康米
さといも里芋のそぼろ煮	豚ひき肉 さといも(冷凍) 玉葱 にんじん 冷凍いんげん しょうが 三温糖 濃口醤油 本みりん 食塩 酒 なたね油 削節 出し昆布 かたくり粉 水
あごま和え	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん 白ごま 三温糖 濃口醤油
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー	630kcal
たんぱくしつ	22.2g
ししつ	16.6g

6月9日（火）

献立名	使用材料
チーズパン	チーズパン
ホキの ガリマヨ焼き	骨なしホキ 食塩 黒こしょう エッグケア にんにく バジル(乾)
やさしい野菜のマリネ	アスパラガス 玉葱 じゃがいも ベーコン 米酢 なたね油 三温糖 食塩 黒こしょう
キャベツと ハムのスープ	キャベツ にんじん 玉葱 ローズハム チキンコンソメ 鶏がらスープ 食塩 黒こしょう 薄口醤油 水
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー	756kcal
たんぱくしつ	35.7g
ししつ	32.5g

6月10日（水）

献立名	使用材料
ジャージャーめん(ラーメン)	ラーメン
(具)	豚ひき肉 だけのご水煮 ぶなしめじ にんじん 白ねぎ しょうが にんにく トウバンジャン テンメンジャン みそ 酒 三温糖 濃口醤油 オイスターソース 食塩 中華スープの素 ごま油 水 かたくり粉
もやしの スープ	ベーコン りょくとうもやし ぶなしめじ にんじん にら ごま油 中華スープの素 鶏がらスープ 薄口醤油 食塩 黒こしょう 水
クレープ(みかん)	クレープ(みかん)
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー	743kcal
たんぱくしつ	33.5g
ししつ	26.8g

6月11日（木）

献立名	使用材料
ごはんご飯	金賞健康米
みそカツ (トンカツ)	豚コース(脂身付き) 食塩 黒こしょう 薄力粉 エッグケア 水 パン粉 揚げ油
(たれ)	赤みそ 酒 三温糖 出し昆布 削節 水
ぎんぎん切りの野菜	キャベツ にんじん
けんちん汁	鶏肉モモ(皮付き) 木綿豆腐 ささがきごぼう だいこん にんじん 青ねぎ さといも(冷凍) つきこんにゃく 出し昆布 削節 食塩 本みりん 薄口醤油 濃口醤油 酒 ごま油 水
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー	810kcal
たんぱくしつ	31.8g
ししつ	31.9g

6月12日(金)

献立名	使用材料
はんご飯	金賞健康米
ブルコギ	和牛モモ にんじん りょくとうもやし 玉葱 にら ぶなしめじ にんにく 酒 三温糖 濃口醤油 焼肉のたれ コチュジャン 食塩 黒こしょう 白ごま ごま油
らんげんさい 青梗菜と	ベーコン えのきだけ ぶなしめじ チンゲンツァイ 玉葱 鶏がらスープ 中華スープの素 酒 薄口醤油 食塩 黒こしょう 水 かたくり粉 なたね油
の飲むヨーグルト	アシドミルク
エネルギー	643kcal
たんぱくしつ	22.3g
ししつ	14.6g

6月15日(月)

献立名	使用材料
はんご飯	金賞健康米
ぶたにくやさい 豚肉と野菜の しょうがいた 生姜炒め	豚肉モモ 玉葱 にんじん 青ピーマン しょうが 濃口醤油 食塩 黒こしょう 酒 三温糖 なたね油
がんもどきと じゃがいものみぞ汁	がんもどき じゃがいも 玉葱 ぶなしめじ 青ねぎ 削節 出し昆布 酒 みそ 水
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー	708kcal
たんぱくしつ	29.4g
ししつ	23.2g

6月16日(火)

献立名	使用材料
はんご飯	金賞健康米
とりにく 鶏肉の ごみそや 胡麻味噌焼き	鶏肉モモ(皮付き) みそ 濃口醤油 三温糖 本みりん すりごま
こまつな 小松菜の おひたし	こまつな キャベツ にんじん 濃口醤油 酒 食塩 三温糖
きわにわん 沢煮椀	豚肉モモ にんじん だいこん しいたけ 青ねぎ 薄口醤油 食塩 酒 出し昆布 削節 水
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー	704kcal
たんぱくしつ	32.7g
ししつ	25.7g

6月17日(水)

献立名	使用材料
ぶた 豚キムチ丼 (ご飯)	金賞健康米
(具)	豚肉モモ はくさいキムチ りょくとうもやし にら 白ねぎ 玉葱 にんじん にんにく しょうが 食塩 黒こしょう 濃口醤油 酒 ごま油 三温糖
ツナポテト	じゃがいも キャベツ ツナ にんじん 三温糖 食塩 濃口醤油 米酢 ごま油
ぶどうヨーグルト	ココアぶどう
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー	709kcal
たんぱくしつ	27.6g
ししつ	20.2g

6月18日(木)

献立名	使用材料
こくとう 黒糖パン	黒糖パン
しゃけ 鮭の や ポテサラ焼き	骨なしトラウト 白ワイン じゃがいも にんじん 玉葱 とうもろこし缶 エッグケア ピザ用チーズ 有塩バター 食塩 黒こしょう パセリ(乾)
こまつな 小松菜と ベーコンのスープ	ベーコン にんじん ぶなしめじ こまつな 玉葱 鶏がらスープ チキンコンソメ 酒 薄口醤油 食塩 黒こしょう なたね油 かたくり粉 水
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー	838kcal
たんぱくしつ	36.7g
ししつ	37.0g

6月19日(金)

献立名	使用材料
はんご飯	金賞健康米
ちくぜんに 筑前煮	鶏肉モモ(皮付き) ささぎごぼう 厚揚げ ちくわ つきこんにゃく にんじん さとも(冷凍) たけのこ水煮 れんこん しいたけ なたね油 酒 三温糖 本みりん 濃口醤油 削節 出し昆布 水
キャベツの ゆかり和え	キャベツ にんじん りょくとうもやし ゆかり 薄口醤油
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー	694kcal
たんぱくしつ	28.7g
ししつ	23.5g

6月22日(月)

献立名	使用材料
はんご飯	金賞健康米
にくやさいいた 肉野菜炒め	豚肉モモ 玉葱 にんじん キャベツ りょくとうもやし にら しょうが にんにく 濃口醤油 酒 食塩 黒こしょう 三温糖 なたね油
じゃがたま汁	じゃがいも 玉葱 厚揚げ 青ねぎ 出し昆布 削節 みそ 水
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー	662kcal
たんぱくしつ	26.1g
ししつ	20.4g

6月23日(火)

献立名	使用材料
はんご飯	金賞健康米
ヤンニョムチキン (チキン)	鶏肉モモ(皮付き) 食塩 黒こしょう 濃口醤油 酒 ごま油 かたくり粉 揚げ油
(ソース)	トマトケチャップ コチュジャン 三温糖 本みりん 酒 にんにく 白ごま
だいこん 大根じゃこ サラダ	だいこん にんじん キャベツ しらす干し 米酢 三温糖 濃口醤油 ごま油
はるさめ 春雨スープ	豚ひき肉 玉葱 にんじん チンゲンツァイ はるさめ 食塩 黒こしょう 濃口醤油 薄口醤油 しょうが ごま油 鶏がらスープ 中華スープの素 酒 水
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー	813kcal
たんぱくしつ	32.8g
ししつ	28.3g

小学部1・2・3年生はこの献立の7割の量、4・5・6年生は8割の量です。

献立は材料の都合により変更することがあります。

- ◆給食で使用しているエッグケアは卵不使用のマヨネーズです。
- ◆1つのメニューで配缶が分かれている場合は、()で表記しています。

6月24日(水)

献立名	使用材料
あんかけ スパゲッティ (スパゲッティ)	スパゲッティ(乾) オリーブ油
(真)	ウィンナー にんじん 玉葱 青ピーマン エリンギ にんにく トマトケチャップ トマト缶(カット) ウスターソース チキンコンソメ 三温糖 食塩 黒こしょう オリーブ油 水 かたくり粉
はくさい 白菜とゆすの	はくさい にんじん ベーコン とうもろこし缶 エッグケア ゆず果汁 黒こしょう
コールスローサラダ	
の 飲むヨーグルト	アシドミルク
エネルギー	692kcal
たんぱくしつ	21.4g
ししつ	22.8g

6月25日(木)

献立名	使用材料
はん ご飯	金賞健康米
メルルーサの にんにく味噌焼き	骨なしメルルーサ にんにく みそ 酒 本みりん 三温糖
はくさい 白菜の おかか和え	はくさい りょくとうもやし こまつな 出し昆布 削節 水 濃口醤油 糸かつお
じる すまし汁	鶏肉モモ(皮付き) ぶなしめじ 玉葱 にんじん 青ねぎ 削節 出し昆布 薄口醤油 酒 本みりん 食塩 水
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー	581kcal
たんぱくしつ	31.1g
ししつ	11.9g

6月26日(金)

献立名	使用材料
おさつパン	おさつパン
ポークチャップ	豚肉モモ じゃがいも 玉葱 にんじん ぶなしめじ なたね油 赤ワイン 食塩 黒こしょう トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ 三温糖 パセリ(乾) 水 かたくり粉
ブロッコリー サラダ	冷凍ブロッコリー にんじん 玉葱 とうもろこし缶 米酢 食塩 黒こしょう 三温糖 なたね油
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー	697kcal
たんぱくしつ	25.8g
ししつ	20.3g

6月29日(月)

献立名	使用材料
はん ご飯	金賞健康米
まーぼー 麻婆なす	豚ひき肉 にんじん 玉葱 白ねぎ なす 水 みそ しょうが にんにく 三温糖 濃口醤油 酒 中華スープの素 ごま油 トウバンジャン かたくり粉
む どり 蒸し鶏サラダ	きゅうり りょくとうもやし にんじん 鶏肉ささ身 薄口醤油 米酢 三温糖 ごま油
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー	625kcal
たんぱくしつ	25.4g
ししつ	17.3g

6月30日(火)

献立名	使用材料
アップルパン	アップルパン
チキンの フレーク焼き	鶏肉ムネ(皮なし) エッグケア 食塩 黒こしょう パン粉 コーンフレーク パルメザンチーズ
れんこんサラダ	れんこん キャベツ にんじん オリーブ油 米酢 薄口醤油 食塩 三温糖 黒こしょう
コンソメスープ	ロースハム キャベツ にんじん じゃがいも 鶏がらスープ チキンコンソメ 濃口醤油 薄口醤油 黒こしょう 食塩 パセリ(乾) なたね油 水
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー	791kcal
たんぱくしつ	45.1g
ししつ	24.6g



ごはんをよくかんで食べていますか？

良くかんで食べるといいことがたくさんあります！！

よく噛み、味わって食べましょう！

ひとくち、30回噛んで食べるよう心がけましょう！

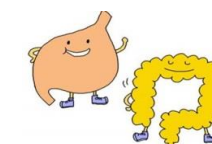
☆虫歯を防ぐ

噛むことで、だ液(つば)がたくさんでます。
だ液の働きによって、虫歯菌の働きを弱めることができ、虫歯ができにくくなります。



☆消化吸収をよくする

食べ物を細かく噛みくだいたり、唾液と混ぜ合わせて飲み込むことで、胃や腸の吸収消化がよくなります。



☆肥満を防ぐ

良くかんで食べると、脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぐことができます。



またゆっくり味わって食べることで、食べ物の味がよく分かります。

小学部1・2・3年生はこの献立の7割の量、4・5・6年生は8割の量です。

献立は材料の都合により変更することがあります。

- ◆給食で使用しているエッグケアは卵不使用のマヨネーズです。
- ◆1つのメニューで配缶が分かれている場合は、()で表記しています。