

令和7年度

7月 こんだまびょう

給食の写真



摂支内第 3-4 号

大阪府立摂津支援学校（給食室）

7月1日（火）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
コッペパン	コッペパン
ハニージンジャー	豚ロース(脂身付き) 食塩
ポークステーキ	黒こしょう しょうが 玉葱 三温糖 濃口醤油 はちみつ 酒 本みりん かたくり粉 水
ポテトサラダ	じゃがいも にんじん 玉葱 きゅうり ベーコン エッグケア 食塩 黒こしょう
きのこ	えのきたけ にんじん エリンギ 玉葱
ハムのスープ	ローズハム 食塩 黒こしょう チキンコンソメ 濃口醤油 水
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱくしつ ししつ	813kcal 33.7g 36.7g

7月2日（水）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
タコライス （ごはん）	金賞健康米
（具）	豚ひき肉 牛ひき肉 玉葱 にんじん にんにく トマト缶(カット) トマトケチャップ 白ワイン 食塩 黒こしょう ウスターソース とんかつソース トウバンジャン 濃口醤油 オリーブ油 かたくり粉
（キャベツ）	キャベツ
（揚げじゃがいも）	じゃがいも 揚げ油
はくさい 白菜とベーコン のスープ	はくさい 玉葱 にんじん ベーコン 食塩 黒こしょう 濃口醤油 チキンコンソメ パセリ(乾) 水 なたね油
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱくしつ ししつ	713kcal 27.2g 27.3g

7月3日（木）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 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 たけのこ水煮 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
ちんげんさい 青梗菜と きのこのスープ	ベーコン えのきたけ ぶなしめじ チンゲンツアイ 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 水 かたくり粉 なたね油
ゼリー	やさいゼリー
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱくしつ ししつ	709kcal 32.8g 25.7g

7月4日（金）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
ごはん ご飯	金賞健康米
サバテキ	骨なしさば にんにく 玉葱 三温糖 本みりん 濃口醤油 トマトケチャップ ウスターソース 食塩 黒こしょう 水 なたね油 かたくり粉
のっぺい汁 ^{じる}	豚肉モモ だいこん にんじん さといも(冷凍) さがきごぼう 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 たんぱくしつ ししつ	778kcal 37.5g 31.6g

7月7日（月）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
しゃけ ^{すし} 鮭のちらし寿司	金賞健康米 ちらし寿司の素 骨なしトラウト 酒 食塩 たくあん きゅうり 白ごま きざみのり
オクラのすまし汁 ^{じる}	豚肉モモ にんじん 玉葱 オクラ 出し昆布 削節 薄口醤油 食塩 本みりん 酒 水
たなばた 七夕ゼリー	七夕ゼリー
ジュース	アップル&キャ ロット
エネルギー たんぱくしつ ししつ	514kcal 16.2g 4.9g

7月8日（火）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
アップルパン	アップルパン
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
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
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱくしつ ししつ	704kcal 25.3g 20.6g

7月9日（水）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
しょうがやどん 生姜焼き丼 （ごはん）	金賞健康米
（具）	豚肉モモ 玉葱 にんじん たけのこ水煮 ぶなしめじ にら しょうが にんにく 濃口醤油 本みりん 三温糖 オイスターソース 酒 ごま油
なすのみそ汁 ^{しる}	なす 玉葱 油揚げ 青ねぎ みそ 削節 出し昆布 水
バナラヨーグルト	バナラヨーグルト
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱくしつ ししつ	758kcal 32.1g 25.0g

7月10日（木）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
ごはん ご飯	金賞健康米
ちくわの いそべあ 磯辺揚げ	ちくわ 天ぷら粉 あおさ粉 水 揚げ油
ツナサラダ	ツナ きゅうり キャベツ にんじん カットわかめ 青じそドレッシング
とうふ 豆腐のすまし汁 ^{じる}	木綿豆腐 にんじん だいこん 青ねぎ 薄口醤油 食塩 酒 本みりん 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 たんぱくしつ ししつ	686kcal 26.6g 20.1g

7月11日（金）		7月14日（月）		7月15日（火）		7月16日（水）		7月17日（木）	
献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料
とうもろこし ごはん	金賞健康米 ベーコン とうもろこし缶 濃口醤油 食塩 酒 なたね油	ごはん 味付のり	金賞健康米 味付のり	クファージュシー	金賞健康米 豚肉モモ 豚肉ばら 干し椎茸 にんじん 冷凍いんげん 出し昆布 削節 酒 濃口醤油 薄口醤油 食塩	ぶっかけうどん （うどん） （つゆ） （とり天）	うどん(冷凍) めんつゆストレート 鶏肉モモ(皮付き) 酒 しょうが しそ葉 食塩 黒こしょう エッグケア 米粉 かたくり粉 水 揚げ油	なつやさい 夏野菜カレー （ごはん） （ルウ）	金賞健康米 豚肉モモ にんにく しょうが 玉葱 冷凍かぼちゃ なす 赤パプリカ 冷凍いんげん 赤ワイン トマト缶(カット) カレールウ ウスターソース とんかつソース なたね油 水
あかうお 赤魚の みそ 味噌マヨ焼き	骨なし赤魚 青ねぎ しょうが みそ 三温糖 酒 エッグケア 濃口醤油		にくやさいた 肉野菜炒め 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	ゴーヤ チャンプルー	ベーコン ゴーヤ にんじん 玉葱 キャベツ 木綿豆腐 酒 三温糖 本みりん みそ 濃口醤油 ごま油 糸かつお	（だいこんおろし）	だいこん	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
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	とうふ、こまつな 豆腐と小松菜の みそ汁	油揚げ 木綿豆腐 こまつな えのきたけ みそ 出し昆布 削節 水	もずくのスープ	もずく にんじん ぶなしめじ チンゲンツァイ 中華スープの素 鶏がらスープ 酒 薄口醤油 濃口醤油 食塩 黒こしょう 白ごま ごま油 水	にんじんしりしり	にんじん ツナ なたね油 酒 濃口醤油 三温糖 本みりん 削節 出し昆布 水		
ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう
エネルギー たんぱくしつ ししつ	722kcal 33.3g 29.6g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	610kcal 25.3g 17.4g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	623kcal 23.6g 26.1g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	712kcal 30.2g 32.9g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	724kcal 30.2g 23.7g

なつやさい 夏野菜をたくさん食べて、あつ 暑さに負けない体を作ろう！



つゆ 梅雨があけて、いよいよなつほんばん 夏本番になりました。

みなさんがはたけ そだ 育てているなつやさい 夏野菜もしゅうかく 収穫の時期になりましたね。

なつやさい 夏野菜にはどんなしゅるい 種類があるのでしょうか？

なつやさい 夏野菜にはみなさんのからだ げんき 体を元気にするひみつがたくさんあります。



きゅうり

からだ 体にもったねつ そと 熱を外へにがす



トマト

ひろう かいふく たす 疲労回復を助ける



ピーマン

なつかぜ よぼう 夏風邪の予防
はだ ちょうし ととの 肌の調子を整える



なす

けつえき 血液をサラサラにする



ゴーヤ

にがみ しよくぞうしん 苦味で食欲増進



オクラ

ネバネバがお腹の なか 調子を整える

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。