

令和7年度

6月 こんだまびょう

給食の写真



摂支内第 3ー3 号

大阪府立摂津支援学校（給食室）

6月3日（火）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
はん ご飯	金賞健康米
にく 肉じゃが	豚肉モモ にんじん 玉葱 じゃがいも しらたき 酒 本みりん 三温糖 濃口醤油 薄口醤油 なたね油 削節 出し昆布 カレー粉 水
はくさい 白菜ときゅうりの おひたし	はくさい きゅうり にんじん 濃口醤油 酒 食塩 本みりん 三温糖
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	653kcal 23.6g 16.3g

6月4日（水）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
ぶた 豚キムチ丼 (ごはん)	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
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 たんぱくしつ ししつ	647kcal 24.4g 19.9g

6月5日（木）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
こくとう 黒糖パン	黒糖パン
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 バルメザンチーズ
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
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	798kcal 43.7g 27.3g

6月6日（金）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
はん ご飯	金賞健康米
ぶたにく 豚肉となすの みそ いた 味噌炒め	豚肉モモ にんじん なす 青ピーマン 玉葱 しょうが 酒 みそ 三温糖 濃口醤油 本みりん なたね油
とうふ 豆腐のすまし汁	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
コアコア	コアコア
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 26.4g 18.8g

6月9日（月）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
はん ご飯	金賞健康米
ふりかけ	お魚ふりかけ
さといも 里手のそぼろ煮	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
がんもどきと キャベツのみそ汁	がんもどき キャベツ 玉葱 ぶなしめじ 青ねぎ 出し昆布 削節 薄口醤油 酒 みそ 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	697kcal 26.7g 20.8g

6月10日（火）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
はん ご飯	金賞健康米
さば たつたあ 鯖の竜田揚げ	骨なしさば しょうが 濃口醤油 本みりん 酒 かたくり粉 揚げ油
かいそう 海藻サラダ	ほしひじき 生わかめ キャベツ きゅうり ツナ 薄口醤油 米酢 ごま油 三温糖
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 たんぱくしつ ししつ	827kcal 35.8g 35.9g

6月11日（水）

こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
とりにくしる 鶏肉の白みそ	スパゲッティ（乾） 食塩 オリーブ油
スパゲッティ （パスタ）	（ソース） 鶏肉モモ(皮付き) はくさい 玉葱 にんじん ぶなしめじ 冷凍いんげん にんにく 食塩 黒こしょう 白みそ みそ 有塩バター 牛乳 濃口醤油 白ワイン かたくり粉 鶏がらスープ チキンコンソメ 水
やさい 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
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	727kcal 30.0g 29.3g

6月12日（木）

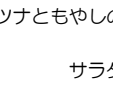
こんだてめい 献立名	しょうざいりょう 使用材料
ベーコンと きのこのピラフ	金賞健康米 ベーコン 玉葱 にんじん とうもろこし缶 ぶなしめじ 青ピーマン 食塩 黒こしょう 濃口醤油 チキンコンソメ 白ワイン オリーブ油
タンドリーチキン	鶏肉モモ(皮付き) 食塩 黒こしょう にんにく ヨーグルト(全脂無糖) トマトピューレ カレー粉
レタスのスープ	豚ひき肉 レタス 玉葱 にんじん 食塩 黒こしょう 濃口醤油 チキンコンソメ 酒 なたね油 水
ジュース	マイルドいちご オレ
エネルギー たんぱくしつ ししつ	696kcal 25.9g 21.1g

6月13日（金）		6月16日（月）		6月17日（火）		6月18日（水）		6月19日（木）		6月20日（金）		6月23日（月）		6月24日（火）	
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	献立名	使用材料	献立名	使用材料	献立名	使用材料
はんご飯	金賞健康米	はんご飯	金賞健康米	はんご飯	金賞健康米	やきにく焼肉 チャーハン	金賞健康米 和牛モモ 豚肉モモ 玉葱 にんじん 青ピーマン ぶなしめじ 白ねぎ しょうが にんにく ごま油 食塩 黒こしょう 三温糖 酒 オイスターソース 白ごま 焼肉のたれ	コッペパン	コッペパン	はんご飯	金賞健康米	はんご飯	金賞健康米	わかめごはん	金賞健康米 炊き込みわかめ
はっぱうさい 八宝菜	豚肉モモ にんじん はくさい 玉葱 たけのこ水煮 チンゲンツアイ しいたけ しょうが 濃口醤油 三温糖 食塩 黒こしょう 酒 かたくり粉 中華スープの素 オイスターソース ごま油 水	ぶた豚バラ大根	豚肉ばら 豚肉モモ だいこん にんじん しょうが 青ねぎ 酒 本みりん 三温糖 濃口醤油 削節 出し昆布 なたね油 水	とりてや 鶏の照り焼き	鶏肉モモ(皮付き) しょうが 濃口醤油 本みりん 酒 三温糖 水 かたくり粉				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 ビザ用チーズ 有塩バター 食塩 黒こしょう パセリ(乾)	まーぼ 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	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		骨なしメルルーサ にんにく みそ 酒 本みりん 三温糖
キムチと はるさめ 春雨のスープ	鶏ひき肉 にんじん 玉葱 はくさいキムチ にら はるさめ 鶏がらスープ 中華スープの素 本みりん 酒 濃口醤油 食塩 黒こしょう ごま油 白ごま 水	なすのみそ汁	なす 玉葱 油揚げ 青ねぎ みそ 削節 出し昆布 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		ポークしゅうまい	はくさいそぼろ スープ	はくさい 豚ひき肉 にんじん しょうが 酒 薄口醤油 鶏がらスープ チキンコンソメ 食塩 黒こしょう なたね油 水	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	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		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	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	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 牛乳
エネルギー たんぱくしつ ししつ	649kcal 25.1g 18.8g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	696kcal 25.4g 26.6g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	757kcal 35.7g 27.2g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	673kcal 28.0g 24.9g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	710kcal 37.4g 28.7g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	660kcal 24.1g 20.4g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	663kcal 26.2g 20.4g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	713kcal 37.3g 20.0g

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25日（水）		6月26日（木）		6月27日（金）		6月30日（月）	
献立名	しょうざいりょう 使用材料	献立名	しょうざいりょう 使用材料	献立名	しょうざいりょう 使用材料	献立名	しょうざいりょう 使用材料
カレーうどん （めん）	うどん(冷凍)	はん ご飯	金賞健康米	うずまきパン	うずまきパン	はん ご飯	金賞健康米
（ルウ） 	和牛モモ 玉葱 にんじん 油揚げ 青ねぎ 水 削節 出し昆布 カレールウ 濃口醤油 薄口醤油 本みりん 酒 食塩 なたね油 かたくり粉	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 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		豚肉モモ 蒸し大豆 玉葱 じゃがいも にんじん 冷凍いんげん トマトケチャップ トマト缶(カット) 三温糖 ウスターソース 食塩 黒こしょう チキンコンソメ かたくり粉 なたね油 赤ワイン 水		鶏肉モモ(皮付き) ささがきごぼう 厚揚げ つきこんにゃく にんじん さといも(冷凍) だけのこ水煮 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
			（ソース） 		きゅうり りよくとうもやし にんじん ツナ 濃口醤油 米酢 三温糖 ごま油		
かわりきんぴら 	豚肉モモ ちくわ ささがきごぼう にんじん 青ピーマン しらたき 白ごま 本みりん 薄口醤油 濃口醤油 三温糖 酒 ごま油 削節 出し昆布 水	ツナともやしの サラダ 	キャベツのスープ 	つぶ 粒マスタード サラダ 	キャベツ きゅうり 玉葱 ベーコン 米酢 オリーブ油 食塩 三温糖 黒こしょう あらびきマスタード	しらあ 白和え 	木綿豆腐 絹ごし豆腐 ちくわ にんじん ほうれんそう 酒 三温糖 白みそ 薄口醤油 本みりん 白ごま
の 飲むヨーグルト	アシドミルク	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	663kcal 26.2g 19.0g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	835kcal 34.4g 33.1g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	734kcal 30.5g 26.7g	エネルギー たんぱくしつ ししつ	740kcal 30.9g 25.7g



ごはんをよくかんで食べていますか？

よくかんで食べるといいことがたくさんあります！！

よくかみ、味わって食べましょう！

一口、30回かんで食べるよう心がけましょう！

☆虫歯を防ぐ

か
噛むことで、だ液（つば）がたくさんです。
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。



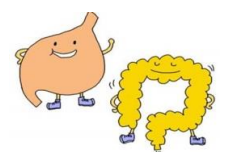
☆肥満を防ぐ

よくかんで食べると、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。



☆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。



☆脳を活発にして記憶力アップ

よくかんで食べると、脳が刺激され、
脳の働きが活発になります。
また、噛むことで体の緊張がやわらぎ
ストレスを解消することができます。



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。