



# 令和5年7月 学校給食献立表



大阪府立思斉支援学校

7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)		7月7日(金)		7月10日(月)		7月11日(火)		7月12日(水)	
献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム	献立名/食品名	グラム
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【きんぴらちらし寿司】		【ごはん】		【ごはん】		【クープジュージー】	
金賞健康米	95	金賞健康米	95	金賞健康米	95	金賞健康米	80	金賞健康米	95	金賞健康米	95	金賞健康米	90
【鶏肉の醤油マヨネーズ焼き】		【マーボーなす】		【筑前煮】		和牛モモ(脂身付き)		【豚肉のおろし醤油かけ】		【鶏肉のたまねぎソース】		豚ひき肉	
鶏肉もも(皮付き)	90	牛ひき肉	30	鶏肉もも(皮付き)	70	ささがきごぼう	20	豚モモ(脂身付き)	60	鶏肉もも(皮付き)	70	しょうが	1.0
たまねぎ	20	豚ひき肉	30	れんこん	20	れんこん	15	料理酒	1.5	料理酒	1.5	ごま油	1.0
ピーマン	10	なす	35	にんじん	15	にんじん	10	食塩	0.2	食塩	0.2	料理酒	2.0
料理酒	2.5	たまねぎ	40	しいたけ	10	コーン(冷凍)	5	だいこんおろし(冷)	15	こしょう	0.03	刻み昆布	1.0
食塩	0.2	にら	5	洗いごぼう	15	なたね油	0.5	本みりん	2.0	たまねぎ	45	にんじん	10
こいくちしょうゆ	3.0	にんじん	15	板こんにゃく	9	料理酒	0.5	こいくちしょうゆ	2.5	赤パプリカ	5	干し椎茸	1.0
エッグケア	10.0	白ねぎ	5	なたね油	1.0	三温糖	4.5	ゆず(果汁)	0.5	黄パプリカ	5	えだまめ(冷凍)	3
【あっさりきゅうり】		干し椎茸		三温糖		食塩		【枝豆の塩ゆで】		食塩		うすくちしょうゆ	
きゅうり	50	しょうが	0.5	本みりん	1.5	米酢	7.0	えだまめ	30	こしょう	0.02	こいくちしょうゆ	3.5
にんじん	10	にんにく	0.5	うすくちしょうゆ	1.2	こいくちしょうゆ	4.5	食塩	0.2	うすくちしょうゆ	2.0	本みりん	3.5
三温糖	1.0	赤みそ	6.6	こいくちしょうゆ	2.5	きざみのり	0.4	【小松菜のみそ汁】		鶏がらだし		食塩	
米酢	2.0	トウバンジャン	0.1	削り節・こんぶだし	40.0	【キャベツとしめじのこんぶあえ】		あつあげ		かたくり粉		ポークブイヨン	
こいくちしょうゆ	1.0	料理酒	1.4	【ブロッコリーのひじきドレッシング】		キャベツ		こまつな(冷凍)		【夏野菜の甘酢あえ】		【ゴーヤチャンプルー】	
【さつまいものみそ汁】		三温糖		ブロッコリー(冷凍)		ぶなしめじ		たまねぎ		きゅうり		豚モモ(脂身付き)	
あつあげ	30	こいくちしょうゆ	1.1	にんじん	10	にんじん	15	にんじん	10	オクラ(冷凍)	20	あつあげ	30
さつまいも	30	ごま油	0.5	干ひじき	0.3	塩昆布	3.0	えのきたけ	7.0	みょうが	5.0	にがうり	15
はくさい	30	かたくり粉	1.4	上白糖	1.0	うすくちしょうゆ	1.0	赤みそ	8.9	三温糖	2.7	食塩	0.2
にんじん	10	【もやしとささみの和え物】		食塩	0.2	本みりん	3.0	白みそ	6.4	食塩	0.7	キャベツ	25
えのきたけ	7	チキンささみ水煮	21	米酢	0.6	【七夕汁】		だしこんぶ		米酢		りよくとうもやし	
赤みそ	8.9	りよくとうもやし	30	うすくちしょうゆ	0.6	鶏肉もも(皮付き)	25	けずりぶし	2.5	【油揚げとじゃがいものみそ汁】		なたね油	
白みそ	6.4	きゅうり	10	なたね油	0.5	そうめん(乾)	10	【七夕星ものがたり】		油揚げ		食塩	
だしこんぶ	0.5	コーン(冷凍)	9	【とうふとわかめのみそ汁】		星の麩	1	たまねぎ	35	じゃがいも	40	こいくちしょうゆ	1.3
けずりぶし	2.5	なたね油	0.5	とうふ	20	たまねぎ	15	オクラ(冷凍)	15	たまねぎ	20	【もずくスープ】	
		こいくちしょうゆ	1.4	たまねぎ	40	オクラ(冷凍)	15	にんじん	15	にんじん	10	もずく(塩蔵、塩抜き)	20
		食塩	0.1	カットわかめ	0.5	にんじん	15	だしこんぶ	0.8	赤みそ	8.9	オクラ(冷凍)	20
		ごま油	0.4	赤みそ	8.9	けずりぶし	2.5	けずりぶし	2.5	白みそ	6.4	えのきたけ	15
		本みりん	0.6	白みそ	6.4	うすくちしょうゆ	3.5			だしこんぶ	0.8	しょうが	1.0
		【ソファール元気ヨーグルト】		だしこんぶ	0.8	本みりん	3.0			けずりぶし	2.5	中華スープ	1.5
		ソファール元気ヨーグルト	70	けずりぶし	2.5	食塩	0.2					うすくちしょうゆ	1.0
						【七夕星ものがたり】						食塩	0.5
						七夕星ものがたり(2023)	40					【沖縄県産シークワサーゼリー】	
						七夕献立						沖縄県産シークワサーゼリー	50
												郷土料理	
												沖縄県	
エネルギー 846キロカロリー		エネルギー 741キロカロリー		エネルギー 729キロカロリー		エネルギー 721キロカロリー		エネルギー 701キロカロリー		エネルギー 736キロカロリー		エネルギー 700キロカロリー	

