令和5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！

6/10(土)時の記念日

6/16(金)給食試食会

6/18(日)父の日

6/21(水)夏至

6/30(金)夏越しの大祓い

				あか	き	みどり
1日(木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	チキンカレー	はいがまい	100g		○	
		とりにく	60g	○		
		さけ	4.8g			
		おろしにんにく	1g			○
		おろししょうが	1g			○
エネルギー 853kcal		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	35g			○
		にんじん	25g			○
たんぱく質 29.5g		あかピーマンスライス	13g			○
		さつまいも	35g		○	
脂質 23.1g		りんごピューレ	13g			○
		こめこカレールー	20.8g			
		こむぎこ	2.6g		○	
		さとう	3.8g		○	
		トマトピューレ	12.9g			○
		とりがらかん	2.6g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		コンソメ	0.5g			
	大根サラダ	だいこん	20g			○
		きりぼしだいこん	7.8g			○
		ささみほぐしみ	7.8g	○		
		こまつなカット	5.2g			○
		かつおぶし	0.5g	○		
		こいくちしょうゆ	2.5g			
		す	3g			
		さとう	3g		○	
		ばいにく	5g			

6/3（土）小学部・高等部

6/4（日）中学部

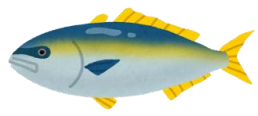
				あか	き	みどり
2日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	豚丼	はいがまい	100g		○	
		ぶたにく	80g	○		
		さけ	14g			
		しお	0.3g			
エネルギー 778kcal		あぶら	1g		○	
		おろししょうが	1.5g			○
		おろしにんにく	1.5g			○
たんぱく質 34.1g		いとこんにゃく	59.5g		○	
		いためたまねぎ	60g			○
脂質 23.4g		ごぼう	15g			○
		こまつなカット	13g			○
		さとう	2.6g		○	
		みりん	5g			
		こいくちしょうゆ	8g			
		かつおこんぶだし	1g			
		しろごま	2g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	キャベツのツナ和え	キャベツ	40g			○
		コーン	9.3g			○
		にんじん	15g			○
		ツナフレーク	5.2g	○		
		うすくちしょうゆ	3g			
		みりん	2g			
		さとう	3g		○	
		くろごま	1g		○	

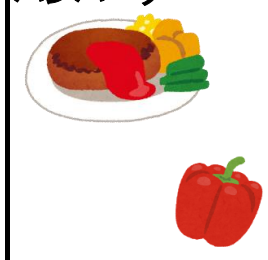
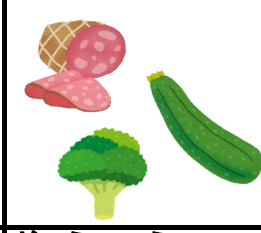
6/5（月）代休日

6/6（火）創立記念日

				あか	き	みどり
7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		○	
	麻婆茄子	ぶたひきにく	60g	○		
		さけ	4.5g			
		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	○		
エネルギー 823kcal		テンメンジャン	10.6g	○		
		あげナス	31g			○
		なす	30g			○
たんぱく質 31.5g		もやし	40g			○
		ほししいたけ	2g			○
		あかピーマンスライス	15.5g			○
脂質 27.6g		しろねぎ	15g			○
		さとう	3g		○	
		ちゅうかあじ	0.5g			
		こいくちしょうゆ	6g			
		かたくりこ	6g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	オクラの中華和え	オクラスライス	30g			○
		とうふ	20.7g	○		
		ささみほぐしみ	10.3g	○		
		おろしにんにく	0.5g			○
		はねぎ	5g			○
		いためたまねぎ	2.6g			○
		こいくちしょうゆ	3g			
		す	2g			
		しろごま	2g		○	
		ごまあぶら	1g		○	
	デザート	ジョアブルーベリー	1ぽん	○		

※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
8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		○	
エネルギー 819kcal たんぱく質 38.5g 脂質 30.3g	鰤(ぶり)の照(てり)り焼(や)き 	ぶり	2切	○		
		しお	0.6g			
		さけ	3g			
		さけ	5g			
		みりん	5g			
		こいくちしょうゆ	2g			
		みずあめ	3.2g		○	
		かたくりこ	0.65g		○	
	味噌(みそ)汁(しる)	ツナフレーク	10.5g	○		
		オクラスライス	20.5g			○
		だいこん	30g			○
		キャベツ	30g			○
		にんじん	20g			○
		あかみそ	8g	○		
		しおこうじ	4.6g			
		かつおだし	1.9g			
		こんぶだし	1.2g			
		かつおこんぶだし	1g			
9日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	ハニーバンズ	1こ		○	
エネルギー 822kcal たんぱく質 30.5g 脂質 28.6g	肉団子(にくだんご)の トマト煮(に)込(こ)み	ポーク・チキンミートボール	62g	○		
		オリーブオイル	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
		たまねぎ	50g			○
		じゃがいも	40g		○	
		にんじん	30g			○
		ツナフレーク	20.5g	○		
		パセリフレーク	0.05g			○
		トマトケチャップ	8g			
		トマトピューレ	13g			○
		トマトジュース	26g			○
		こいくちしょうゆ	3g			
		さとう	4.3g		○	
		とりがらかん	2.6g			
		コンソメ	1g			
		しろこしょう	0.1g			
	キャベツの 甘酢(あまず)和(あ)え	キャベツ	35g			○
		きりぼしだいこん	5.2g			○
		きパプリカスライス	12.9g			○
		ワインビネガー	4g			
		さとう	3.2g		○	
		しお	0.16g			
		うすくちしょうゆ	1.2g			
12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		○	
エネルギー 918kcal たんぱく質 38.2g 脂質 36.3g	鶏(とり)の唐揚(からあ)げ	とりにく	120g	○		
		おろししょうが	1.3g			○
		おろしにんにく	1.3g			○
		しお	0.8g			
		しろこしょう	0.05g			
		さとう	0.67g		○	
		さけ	1.3g			
		ちゅうかあじ	1g			
		こむぎこ	10.67g		○	
		かたくりこ	10.67g		○	
		あぶら	9g		○	
	味噌(みそ)汁(しる)	カットわかめ	0.5g	○		
		たまねぎ	40g			○
		にんじん	30g			○
		なす	20g			○
		とうふ	21g	○		
		きざみほうれんそう	13g			○
		しろみそ	10g	○		
		しおこうじ	4.6g			
		こんぶだし	1.2g			
		かつおだし	1.95g			
		かつおこんぶだし	0.5g			

				あか	き	みどり
13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		○	
エネルギー 889kcal たんぱく質 35.9g 脂質 34.1g	ハンバーグ 	ポーク・チキンハンバーグ	2こ	○		
		いためたまねぎ	16g			○
		マッシュルーム	5g			○
		あかピーマンスライス	8g			○
		とんかつソース	6g			
		トマトピューレ	5.2g			
		ウスターソース	2g			
		さとう	2.8g		○	
		あかワイン	4.7g			
	コンソメスープ	ウィンナー	15g	○		
		キャベツ	40g			○
		にんじん	20g			○
		じゃがいも	20g		○	
		こまつなカット	10.5g			○
		コーン	9.3g			○
		しろワイン	4.7g			
		とりがらかん	2.6g			
		ポークブイヨン	20.5g			
		コンソメ	1g			
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
14日(水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	こめこナン	1こ		○	
エネルギー 855kcal たんぱく質 29.7g 脂質 25.5g	ビーフシチュー	ぎゅうにく	60g	○		
		あかワイン	9.5g			
		オリーブオイル	1g		○	
		おろしにんにく	2g			○
		たまねぎ	50g			○
		じゃがいも	40g		○	
		にんじん	30g			○
		マッシュルーム	13.5g			○
		こむぎこ	5.3g		○	
		デミグラスソース	72.6g			
		りんごピューレ	8g			○
		さとう	3g		○	
		ウスターソース	3g			
		とんかつソース	5g			
		ポークブイヨン	13g			
		コンソメ	1g			
	ベーコンサラダ 	ズッキーニ	20g			○
		ブロッコリー	30g			○
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
		だいずみずに	10.5g	○		
		ベーコン	10g	○		
		おろしにんにく	0.5g			○
		オリーブオイル	2g		○	
15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		○	
エネルギー 767kcal たんぱく質 39.4g 脂質 23.7g	豚(ぶた)じゃが	ぶたにく	80g	○		
		しお	0.3g			
		さけ	10.6g			
		あぶら	1g		○	
		にんじん	30g			○
		じゃがいも	50g		○	
		いとこんにゃく	44g		○	
		たまねぎ	40g			○
		うずらたまご	25.5g	○		
		むきえだまめ	10.5g			○
		こいくちしょうゆ	8g			
		みりん	2g			
		さとう	3g		○	
		かつおこんぶだし	1g			
	ひじきの和(あ)え物(もの)	ささみほぐしみ	12g	○		
		もやし	28g			○
		ブロッコリー	10.5g			○
		ひじき	2g	○		
		かつおぶし	0.25g	○		
		しろだし	1.5g			
		うすくちしょうゆ	1g			

※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5年

6月給食予定献立表(後半)

大阪府立泉南支援学校

給食試食会

				あか	き	みどり
16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		○	
	鶏の照り焼き	とりにく	120g	○		
		しお	0.4g			
		しろこしょう	0.05g			
		さけ	4.7g			
		いためたまねぎ	13g			○
		さけ	7.5g			
		みりん	7.5g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		みずあめ	3.2g		○	
		さとう	1.5g		○	
		かたくりこ	0.5g		○	
		しろごま	1g		○	
	味噌汁	とうふ	13g	○		
		だいこん	25g			○
		キャベツ	30g			○
		にんじん	15g			○
		しろねぎ	10g			○
		きざみほうれんそう	8g			○
		ほししいたけ	1g			○
		しおこうじ	4.6g			
		あかみそ	9g	○		
		かつおだし	1.95g			
		こんぶだし	1.6g			
		かつおこんぶだし	1g			
	デザート	おうめゼリー	1g			
19日(月)	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	80g	○		
		あかワイン	9.5g			
		おろしにんにく	1g			○
		あぶら	1g		○	
		たまねぎ	60g			○
		マッシュルーム	16.6g			○
		とりがらかん	2.6g			
		さとう	4g		○	
		りんごピューレ	10.5g			○
		トマトピューレ	13g			○
		トマトジュース	13g			○
		デミグラスソース	49g			
		コンソメ	1g			
		こいくちしょうゆ	6g			
		こむぎこ	5.2g		○	
	コールスロー	キャベツ	40g			○
		あかたまねぎ	15g			○
		にんじん	10g			○
		コーン	7.8g			○
		レモンかじゅう	1.5g			○
		しお	0.3g			
		あぶら	1g		○	
		さとう	3g		○	
		す	3g			

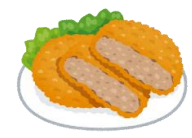
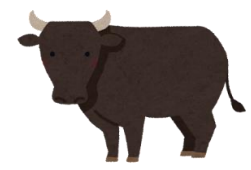
エネルギー 848kcal　たんぱく質 37.1g　脂質 28.2g

エネルギー 833kcal　たんぱく質 33.0g　脂質 27.5g

6/27(火)大阪府郷土料理「お好み焼き」

桃山時代に千利休が茶菓子として出した「麩の焼き」がルーツとされています。麩の焼きは、水で溶いた小麦粉を薄くして焼き、味噌を塗って折りたたんだ食べ物です。これが現代の粉物料理の原点とされています。

明治時代、和紙を買えない子供たちは、鉄板に溶いた小麦粉で文字を書いて勉強したそうです。それが「もんじゃ焼き」の始まりで、持ち帰りができるように水分を少なくしたものが「どんどん焼き」です。これが関西に広まり、お好み焼きに進化しました。

				あか	き	みどり
20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		○	
	鯖の味噌煮	さば	80g	○		
		おろししょうが	2g			○
		あかみそ	9g	○		
		こいくちしょうゆ	6g			
		さとう	3g		○	
		さけ	25g			
		みりん	12.5g			
		かたくりこ	1g		○	
	すまし汁	ほししいたけ	2g			○
		こまつなカット	15.5g			○
		だいこん	30g			○
		にんじん	20g			○
		しろねぎ	10g			○
		あぶらあげ	5.2g	○		
		うすくちしょうゆ	3g			
		みりん	2g			
		しお	0.3g			
		こんぶだし	1.2g			
		かつおだし	1.9g			
		かつおこんぶだし	1g			
21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		○	
	メンチカツ 	メンチカツ	2こ			
		あぶら	10.5g		○	
		ウスターソース	3g			
		とんかつソース	6g			
		みずあめ	3g		○	
	味噌汁	とうふ	31g	○		
		キャベツ	30g			○
		たまねぎ	30g			○
		にんじん	20g			○
		オクラスライス	18g			○
		はっちょうみそ	6.5g	○		
		あかみそ	6.5g	○		
		かつおこんぶだし	1g			
		かつおだし	1.95g			
		こんぶだし	1.2g			
22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		○	
	すき焼き 	ぎゅうにく	60g	○		
		さけ	5.6g			
		あぶら	1g		○	
		いとこんにゃく	43.5g		○	
		たまねぎ	50g			○
		にんじん	30g			○
		はくさい	40g			○
		しろねぎ	15g			○
		こまつなカット	15.5g			○
		ほししいたけ	2g			○
		ごぼう	10g			○
		あつあげ	31g	○		
		かつおこんぶだし	1g			
		みりん	8g			
		さとう	3g		○	
		こいくちしょうゆ	10g			
	わかめのおろし和え	カットわかめ	1.25g	○		
		はるさめ	3.1g			
		ちくわスライス	9.4g	○		
		だいこんおろし	21.8g			○
		おろししょうが	2g			○
		す	3g			
		みりん	3g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		レモンかじゅう	2.8g			○
		かつおこんぶだし	0.2g			

エネルギー 780kcal　たんぱく質 33.2g　脂質 24.5g

エネルギー 896kcal　たんぱく質 28.5g　脂質 35.0g

エネルギー 782kcal　たんぱく質 32.3g　脂質 25.9g

※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
23日(金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	パン	バターロール	1こ		○	
		いちごジャム	1こ			
	ナポリタン	スパゲッティ	31g		○	
		しお	0.1g			
エネルギー 840kcal		ウィンナー	30g	○		
		オリーブオイル	1g		○	
		おろしにんにく	1g			○
たんぱく質 25.7g		たまねぎ	30g			○
		にんじん	30g			○
		きりぼしだいこん	7.8g			○
脂質 29.2g		ピーマン	5g			○
		あかピーマンスライス	9g			○
		トマトピューレ	5.2g			○
		トマトケチャップ	10.5g			
		トマトジュース	26g			○
		トマトかん	26g			○
		さとう	3g		○	
		みりん	2g			
		ウスターソース	5g			
		コンソメ	1g			
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ	20g			○
		かぼちゃピューレ	18g			○
		だいずみずに	13g	○		
		ひじき	1g	○		
		ほしぶどう	2.5g			○
		ロースハム	5g	○		
		しお	0.3g			
		さとう	3g		○	
		マヨネーズたまごふしよう	6.5g		○	
	デザート	ジョア　ストロベリー	80g		○	
26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		○	
	豚汁(とんじる)	ぶたにく	60g	○		
		さけ	9.2g			
		あぶら	1g		○	
エネルギー 725kcal		あつあげ	26g	○		
		にんじん	25g			○
		だいこん	40g			○
たんぱく質 33.7g		こんにゃく	26g		○	
		ごぼう	10g			○
		しろねぎ	5g			○
脂質 21.7g		しろみそ	14g	○		
		しろだし	5g			
	ひじきの煮物(にもの)	ひじき	2.5g	○		
		ちくわスライス	5.2g	○		
		あぶらあげ	5.2g	○		
		だいずみずに	8g	○		
		ほししいたけ	2g			○
		しおこんぶ	0.5g			
		こいくちしょうゆ	2.5g			
		みりん	3g			
		さとう	3g		○	
		かつおこんぶだし	0.3g			
27日(火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	○		
	ねばねば丼(どん)	はいがまい	100g		○	
		とりにく	60g	○		
		さけ	9.2g			
		あぶら	1g		○	
エネルギー 820kcal		おろししょうが	1.5g			○
		おろしにんにく	1.5g			○
たんぱく質 31.2g		たまねぎ	40g			○
		にんじん	30g			○
		オクラスライス	56.5g			○
脂質 24.7g		スライスきくらげ	3g			○
		だいこんおろし	20.5g			○
		きゅうり	20g			○
		さとう	3g		○	
		みりん	3g			
		こいくちしょうゆ	6g			
		かつおこんぶだし	1g			
		しろごま	2g		○	
	お好み焼き(このみや)	おこのみやき	60g			
		ウスターソース	2g			
		とんかつソース	8g			
	デザート	げんきヨーグルト	1こ	○		

				あか	き	みどり
28日(水)	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		○	
	ポトフ	ぶたにく	60g	○		
		しろワイン	4.7g			
		おろしにんにく	1g			○
エネルギー 811kcal		にんじん	30g			○
		だいこん	40g			○
		たまねぎ	50g			○
たんぱく質 38.5g		ブロッコリー	13g			○
		ウィンナー	15g	○		
		パセリフレーク	0.05g			○
脂質 31.5g		ポークブイヨン	20.7g			
		コンソメ	1g			
		しお	0.3g			
		しろこしょう	0.05g			
	ポテトサラダ	ツナフレーク	5.2g	○		
		うずらたまご	8.3g	○		
		じゃがいも	40g		○	
		コーン	6.2g			○
		あかピーマンスライス	8g			○
		す	2g			
		しろこしょう	0.05g			
		しお	0.3g			
		マヨネーズたまごふしよう	6.5g		○	
29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		○	
	筑前煮(ちくぜんに)	とりにく	60g	○		
		さけ	9.2g			
		あぶら	1g		○	
エネルギー 759kcal		だいこん	50g			○
		こんにゃく	38.5g		○	
		にんじん	30g			○
たんぱく質 31.8g		ほししいたけ	2g			○
		たけのこ	20.5g			○
		ごぼう	10g			○
脂質 25.9g		あつあげ	30.8g	○		
		さとう	3g		○	
		こいくちしょうゆ	11g			
		みりん	3g			
		かつおこんぶだし	1g			
	キャベツのごま酢和え(ずあ)	キャベツ	30g			○
		もやし	30g			○
		ちくわスライス	10.5g	○		
		ごまあぶら	2g		○	
		しろごま	2g		○	
		こいくちしょうゆ	3g			
		す	2g			
		みりん	2g			
		さとう	1.5g		○	
30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		○	
	豚肉とコーンの炒め物(ぶたにく・いため・もの)	ぶたにく	80g	○		
		さけ	9.3g			
		あぶら	1g		○	
		おろしにんにく	3g			○
エネルギー 738kcal		たまねぎ	60g			○
		ごぼう	15g			○
		コーン	52g			○
たんぱく質 34.4g		きパプリカスライス	13g			○
		ブロッコリー	13g			○
		きざみほうれんそう	13g			○
脂質 20.4g		さとう	2.6g		○	
		しお	0.5g			
		しろこしょう	0.05g			
		す	1.5g			
		こいくちしょうゆ	3g			
		ちゅうかあじ	1g			
	人参の甘酢和え(にんじん・あまずあ)	にんじん	35g			○
		あかピーマンスライス	26g			○
		むきえだまめ	10.5g			○
		ワインビネガー	4g			
		さとう	3.2g		○	
		しお	0.16g			
		うすくちしょうゆ	1.2g			

※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。