

令和8年度 れいわねんど 7月こんだてひょう おおさかふりつきしわだしえんがっこう 大阪府立岸和田支援学校								
日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい		きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	ちょうみりよう エネルギー タンパク質 脂質
1 (水)	 おやこどん	 マッシュポテト	おやこどん		さとう かたくりこ	とりにく あぶらあげ たまご	たまねぎ にんじん	かつおだし みりん しょうゆ
			こまつなのおろしあえ		さとう		こまつな しめじ だいこん ゆずかじゅう	しょうゆ
2 (木)	 パインパン	 ぎゅうにゅう	リヨネーズポテト		じゃがいも オリーブオイル	ウィンナー	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ さやいんげん にんにく	しお コンソメ
			ミネストローネ		さとう	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュ ルーム トマトかん にんにく パセリ	ケチャップ ビューレ ソース ガラだし ウィ ン しお こしょう
3 (金)	 ジューシー	 ぎゅうにゅう	ジューシー		さとう	やきぶた こんぶ	にんじん	しお しょうゆ みりん さけ
			ゴーヤチャンプル		ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ	ゴーヤ にんじん にんにく たまねぎ	ちゅうかだし さけ みりん しょうゆ
6 (月)	 ごはん	 のむ ヨーグルト	ヤンニョムチキン		あぶら かたくりこ さとう	とりにく	にんにく	さけ しお しょうゆ こしょう ケチャップ コチュジャン
			添え野菜				キャベツ にんじん	
			ぐだくさんスープ		かたくりこ はるさめ	ハム	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	ガラだし しょうゆ さけ ちゅうかだし
7 (火)	 ちらしずし	 ぎゅうにゅう	ちらしずし		さとう	こうやとうふ のり	にんじん さやいんげん ほししいたけ	かつおだし さけ ず しょうゆ しお
			そうめんいりすましじる		そうめん	とりにく	えのき はくさい にんじん ねぎ	かつおこんぶだし しょうゆ さけ みりん
			ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			
8 (水)	 ビビンバ	 ぎゅうにゅう	ビビンバ		ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん もやし きりぼしだいこん とうもろこし ぜんまい ほうれんそう	ちゅうかだし さけ しょうゆ コチュジャン
			わかめとチンゲン サイのスープ		ごまあぶら	わかめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	さけ しょうゆ ガラだし しお ちゅうかだし
9 (木)	 しよくパン (りんごジャム)	 ぎゅうにゅう	なすのトマトソースグラタン		さとう あぶら	ベーコン チーズ	なす マッシュルーム にんにく たまねぎ にんじん	ケチャップ ビューレ しお コンソメ ソース
			とりときのこのスープ			とりにく	しいたけ しめじ えのき キャベツ たまねぎ にんじん	ガラだし しお さけ コンソメ しょうゆ
			ソファールヨーグルト			ソファールヨーグルト		
10 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	さばのごまみそやき		さとう ごま	さば みそ		さけ
			かぼちゃのみそしる			あぶらあげ わかめ みそ	かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ	さけ かつおだし
13 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ホイコーロー		さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ にんにく	デンメンジャン さけ ちゅうかだし しょう ゆ トウバンジャン
			サンラータン		はるさめ ごまあぶら		こまつな にんじん ほししいたけ	ガラだし さけ しお しょうゆ ちゅうかだし す
14 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	すきやきふうに		さとう あぶら しらたき	ぎゅうにく とうふ	たまねぎ ねぎ えのき にんじん はくさい	かつおだし しお さけ しょうゆ
			ぐだくさんみそしる			あぶらあげ わかめ みそ	こまつな ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ	かつおだし さけ
15 (水)	 なつやさい カレー	 のむ ヨーグルト	なつやさいカレー		あぶら	ぶたにく	なす にんにく たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ トマトかん りんごピューレ	ケチャップ ソース カレールー ガラだし
			コールスロー (げんえんわふうドレッシング)		げんえんわふうドレッシン グ		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	
16 (木)	 こくとうパン 小	 ぎゅうにゅう	ソースやきそば		ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく	ソース ケチャップ しお こしょう
			こまつなのにびたし		さとう	ちくわ	こまつな はくさい	かつおだし しょうゆ みりん

*献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

7月3日（金）きょうどりようり 郷土料理 おきなわけん 沖縄県

「ジューシー」「ゴーヤチャンプル」

「ジューシー」は沖縄の炊き込みご飯のことです。
豚肉と野菜で炊き込みますが、給食では焼き豚
を使用してつくります。

「ゴーヤチャンプル」のゴーヤは苦味が有名ですが
給食は苦味を抑えるために塩もみをします。
あまり苦くないので、たくさん食べて下さいね！



7月6日（月）せかいりようり 世界の料理

かんこく 韓国 「ヤンニョムチキン」

「ヤンニョムチキン」とは、コチュジャン、ニンニ
ク、砂糖、その他の香辛料から作る甘辛いソース（ヤン
ニョム）で味付けされた韓国のフライドチキンの一種で
す。



7月7日（火）ぎょうじしよく 行事食

「七夕（たなばた）」

七夕は、7月7日の夜に天の川を渡って、
年に一度だけ会うことを許された彦星と織姫
の中国の伝説を元にした行事です。

