



6月こんだてひょう

校内発第 99 号
令和7年5月26日

大阪府立富田林支援学校（給食室）

日	主食	牛乳	おかず	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 からだのちようしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
3火	ごはん	○	カレーそばろ肉じゃが 干し大根のサラダ	こめ じゃがいも しらたき さとう マヨネーズ	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	627 kcal	カレーと肉じゃがって合うの？と思う人も いると思います。砂糖や醤油で味付けた甘 じょっぱい肉じゃがの味にカレーの風味を プラスすると、ごはんがさらにすすむおか ずになります。
4水	ごはん	○	アジの甘辛あげ ボイルキャベツ けんちん汁	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう さといも	まあじ とうふ こんが ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん だいこん ごぼう はねぎ	616 kcal	アジは夏の旬の魚です。アジやサバなど背 の青い魚に含まれているあぶらは、お肉の あぶらとはちがって、血液をサラサラにし て病気の予防に役立ちます。
5木	ごはん	○	鶏とうずら卵のさっぱり煮 ピーマンとごぼうの炒め物	こめ さとう ごま あぶら	とりにく うずらたまご ちくわ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん ごぼう ピーマン	600 kcal	6月5日は「環境の日」です。給食の食べ残 しは1日15キロくらいで、多いと30キロ近 くになります。自分の食べられる量を知り、 加減して盛り付けることは食品ロスを減ら すためにも大切です。
6金	こくとう 黒糖パン	○	ハーブチキン 温野菜 コンソメスープ	こくとうパン あぶら	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく レモン にんじん ブロッコリー かぼちゃ キャベツ たまねぎ マッシュルーム	622 kcal	食中毒の予防には、食事の前や外から帰っ てきた後に石けんでしっかり手を洗うこと が大切です。特に、パンは直接手でもって 食べるので、清潔な手で食べたいですね。
9月	ごはん	○	鶏とじゃがいもの煮物 ひじきサラダ じゃこのり	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま	とりにく こうやどうふ ひじき ちりめんじゃこ あおのり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし	643 kcal	「じゃこのり」は、ちりめんじゃこと青のり で作ったごはんのお供です。香ばしいじゃこ と青のりの風味でごはんがすすみます。
10火	にらそばろ丼	○	切り干し大根の煮物 じゃがいものみそ汁	こめ さとう じゃがいも	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にら たまねぎ にんじん きりぼしだいこん こまつな	627 kcal	にらそばろ丼は、「にら」が味のアクセントに なっています。独特な香りは、にんにくや玉 ねぎの香りと同じ成分で、体を温めたり疲 れをとったりしてくれます。
11水	ごはん	○	夏野菜のオイスター炒め キャベツといんげんのごま和え ヨーグルト	こめ かたくりこ ごま	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく しょうが きピーマン あかピーマン ズッキーニ たまねぎ キャベツ さやいんげん	640 kcal	これからの季節は、赤や緑、紫など色あざ やかな夏野菜がたくさん出てきます。炒め 物に入っているズッキーニも夏野菜のひと つ。見た目はきゅうりに似ていますが、実は かぼちゃの仲間です。
12木	ごはん	○	鯖のみそマヨ焼き 枝豆 たぬき汁	こめ マヨネーズ こんにゃく あぶら	さわら みそ さつまあげ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ えだまめ しょうが にんじん だいこん はねぎ	602 kcal	枝豆やグリーンピース、そら豆などは若い 未熟な豆です。若い豆はビタミンCなどの 栄養素を含み、野菜として食べられます。
13金	セルフメンチ カツバーガー	○	ミネストローネ	バーガーパン あぶら じゃがいも マカロニ	メンチカツ ベーコン だいず きんときまめ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん トマト	657 kcal	ミネストローネはイタリア料理で、野菜がた くさん入ったスープです。野菜の他に、貝の 形のマカロニや大豆、金時豆も入っていま す。

※献立は材料などの都合により変更することがあります。ご了承ください。
※マヨネーズは、卵を使っていないものを使用しています。



みなみかわちんしよくざい
南河内産食材
食材名に下線があるものが南河内産です
こまつな かなんちよう
小松菜(河南町) は 葉ねぎ(富田林市)



6月こんだてひょう



日	主食	牛乳	おかず	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくもと	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
16月	ごはん	○	ぶた豚キムチ炒め こんさいじる根菜汁	こめあぶらさとうさつまいも	ぶたにくとうふみそぎゅうにゅう	はくさいにんじんエリンギたまねぎはくさいキムチだいこんごぼうはねぎ	610 kcal	キムチは ^{かんこく} 韓国の漬物です。 ^{みめ} 見た目の赤い色からもわかるように、 ^{とうがらし} 唐辛子を使っています。 ^{りよう} 給食では、辛すぎないように量を調整しています。
17火	ごはん	○	さばの香味だれ おからの炒り煮 すまし汁	こめこむぎこあぶらさとうか	さばおからあぶらあげかまぼことうふこんぶぎゅうにゅう	しょうがねぎほししいたけにんじんたまねぎみずな	653 kcal	^{がっこう} 学校では、豊かな自然環境を生かして、 ^{しゅく} 学習の中でたくさんの農作物を育てています。 ^{きよう} 今日の澄まし汁に、収穫のタイミングが ^あ 合えば ^{がっこう} 学校産の水菜が入る予定です。
18水	ハッシュドポーク	○	マカロニサラダ	こめマカロニマヨネーズ	ぶたにくハムぎゅうにゅう	たまねぎマッシュルームしめじにんじんきゅうり	723 kcal	きゅうりの旬は夏。表面のトゲトゲがピンとしているほど、新鮮な証です。今日のサラダには、 ^{とんだばやし} 富田林のナカスジファームから届いた新鮮なきゅうりが入っています。
19木	^{だいず} 大豆とじゃこのまぜごはん	○	はくさいにびた白菜の煮浸し とり鶏だんご汁	こめあぶらさとう	だいずちりめんじゃこあぶらあげかつおぶしとりだんごとうふぎゅうにゅう	はくさいこまつなにんじんごぼうだいこんはねぎ	603 kcal	6月は、 ^が 歯と口の衛生週間があります。 ^は 歯と口を健康に保つポイントはよくかむことです。よくかむとだ液がたくさん出て、 ^{むし} 歯の予防になります。
20金	ナスとトマトのスパゲッティ	○	ややさい焼き野菜 もものタルト	スパゲッティあぶらさとうじゃがいももものタルト	ぶたにくベーコンぎゅうにゅう	たまねぎなすトマトセロリーにんにくズッキーニにんじんきびまん	626 kcal	^{なつ} 夏野菜がおいしい季節になってきました。 ^{なつ} 夏が旬の野菜は水分が多く、 ^{たいおん} 体温を下げてくれます。 ^{あつ} 暑い夏を元気に乗り切るのにピッタリですね！今日の給食には何種類の夏野菜があるでしょう？
23月	シシジューシー	○	ゴーヤチャンプル もずくスープ	こめさとうあぶら	ぶたにくこんぶベーコンとうふたまごかつおぶしもずくぎゅうにゅう	にんじんほししいたけにがうりたまねぎしょうがオクラ	606 kcal	^{きよう} 今日は沖縄慰霊の日です。 ^{おきなわ} 沖縄県では、平和を願って慰霊祭が行われます。 ^{しし} シシジューシーは沖縄の郷土料理で、 ^{ぶた} 豚肉や ^{こんぶ} 昆布が入ったうまみたっぷりの炊き込みご飯です。
24火	ごはん	○	なすと厚揚げの煮浸し 豚汁 ぶどうゼリー	こめあぶらさとうじゃがいもこんにゃくぶどうゼリー	あつあげかつおぶしぶたにくとうふみそぎゅうにゅう	なすしょうがだいこんにんじんはねぎ	631 kcal	今日のなすとねぎは ^{とんだばやし} 富田林産です。 ^{ちか} 近くでとれたものは新鮮でおいしく、作っているひと ^{かお} 顔も見て安心、 ^{あんしん} といいことづくめです。
25水	あんかけチャーハン	○	ゆでとうもろこし	こめあぶらかたくりこ	ウィンナーかまぼこぶたにくぎゅうにゅう	たまねぎにんじんしょうがレタスとうもろこし	633 kcal	とうもろこしは、ひげの数と実の数が同じです。 ^{みせ} お店に並んでいる状態で、 ^{よい} 良いとうもろこしを見分けるポイントは、ひげ。ひげの数が多いほど、 ^あ 実がびっしり詰まったとうもろこしです。
26木	ごはん	○	ちくわの磯辺あげ にらと白菜のツナ和え 春雨スープ	こめこむぎこあぶらさとうごまはるさめ	ちくわあおのりツナぎゅうにゅう	にらはくさいたまねぎこむぎこあおのりたまけのこほししいたけこまつな	607 kcal	今日のちくわの磯辺あげは、 ^{わかやま} 和歌山から届いたちくわに小麦粉と青のりをまぜた衣をつけてあげています。 ^{しょうがくぶ} 小学部は1人2個、 ^{ちゅうこう} 中、高等部と大人は1人3個あります。
27金	コッペパン	○	タンドリーチキン チンゲン菜のソテー 豆乳コーンスープ	コッペパンコーンスターチ	とりにくヨーグルトとうにゅうぎゅうにゅう	にんにくチンゲンサイにんじんたまねぎとうもろこし	640 kcal	タンドリーチキンは、 ^{りようり} インド料理です。 ^{たん} タンドールという筒形の窯で焼いて作ります。 ^{きゅうしよく} 給食では、鶏肉をヨーグルトやカレー粉、ケチャップに漬け込み、 ^あ オーブンで香ばしく焼き上げます。
30月	タコライス	○	オクラとめかぶのスープ	こめさとう	ぶたにくぎゅうにくチーズめかぶとうふこんぶぎゅうにゅう	にんにくたまねぎトマトキャベツにんじんえのきたけオクラ	608 kcal	めかぶはワカメの根元の部分です。 ^{ぬめり} ぬめりが強く、 ^は 歯ごたえがあります。 ^{きよう} 今日のスープには、めかぶとオクラの2種類のネバネバ食材が入っています。

※献立は材料などの都合により変更することがあります。ご了承ください。
※マヨネーズは、卵を使っていないものを使用しています。



みなみかわちんしよくざい
南河内産食材 食材名に下線があるものが南河内産です
こまつな みずな かなんちよう
小松菜、水菜(河南町) なす、きゅうり、葉ねぎ(富田林市)
がっこうそだ みずな はい
学校で育てた水菜が入るかも・・・？