



# 7月こんだてひょう

校内発第 139 号  
令和8年6月25日

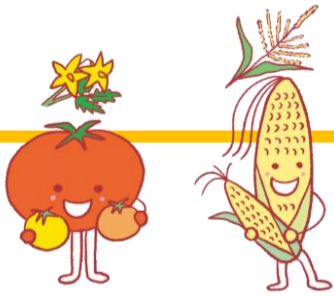
大阪府立富田林支援学校（給食室）

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
1 水	ビビンバ		ゴーヤチップス 野菜スープ	こめ さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく りょくとうもやし にんじん こまつな ゴーヤ はくさい たまねぎ	625 kcal	ビタミンCが豊富なゴーヤを使ったゴーヤチップスです。ゴーヤの苦みがとれるよう、切った後水にさらし、油でパリッと揚げています。苦手な人も一口チャレンジしてみてくださいね。
2 木	スタミナチャーハン		冬瓜と肉団子のスープ フルーツサイダーゼリー	こめ あぶら ごま サイダーゼリー	ぶたにく みそ にくだんご とうふ ぎゅうにゅう	にんにく にんじん ピーマン たまねぎ チンゲンサイ とうがん みかん パイ	635 kcal	スタミナチャーハンには、豚肉とにんにくが入っています。にんにくの香り成分アリシンが豚肉に多いビタミンB1と結びつき、体の疲れをとってくれます。
3 金	パンパン		チキンのトマトソース キャベツソテー コンソメスープ アシドミルク	パンパン あぶら	とりにく ベーコン アシドミルク	たまねぎ ズッキーニ トマト キャベツ にんじん しめじ	652 kcal	トマトには、こんぶと同じうま味成分が含まれています。じっくり煮込んでうま味を引き出したトマトソースは、こんがり焼いたチキンと相性バツグンです。
6 月	ごはん		にらと豆腐の中華炒め バンバンジーサラダ	こめ あぶら さとう ごま	とうふ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ きくらげ にんじん にら りょくとうもやし ぎゅうり	607 kcal	バンバンジーサラダには、鶏肉のささみが入っています。ささみは低脂肪、高たんぱくで味もあっさりとしているので、サラダによく合います。
7 火	ちなばたメニュー ちらしずし		金時豆の甘煮 七塔そうめん汁 七塔ゼリー	こめ さとう ごま そうめん ちなばたゼリー	とりにく あぶらあげ たまご きんときまめ こんが ぎゅうにゅう	ほししいたけ れんこん にんじん だいこん オクラ	640 kcal	七夕は、中国の伝説で、年に一度、天の川の両岸に離されてしまった織姫と彦星が会える日といわれています。この日は短冊に願いごとを書いて笹に飾ったり、そうめんを食べたりします。
8 水	夏野菜カレー		ゆでとうもろこし	こめ	とりにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす かぼちゃ とうもろこし	629 kcal	絵本『なつやさいのなつやすみ』に出てくる、夏野菜カレーをイメージしたカレーです。カレーにかかせないたまねぎは、高等部2年生が、とうもろこしは小学部6年生が皮むきをしてくれます。
9 木	ごはん		ししゃものカレー揚げ もやしナムル かぼちゃのみそ汁	こめ こむぎこ あぶら ごま	ししゃも あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	りょくとうもやし ピーマン にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな	623 kcal	もやしのナムルには、富田林産のピーマンが入っています。ピーマンはビタミンCが多く、暑い暑さで疲れた体を守ってくれます。

※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。

## おはなし給食

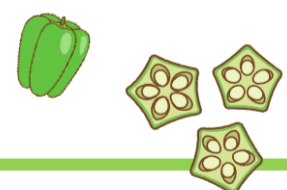
8日 夏野菜カレー 『なつやさいのなつやすみ』  
畑の夏野菜たちがプールで夏休みを楽しむおはなしです。カラフルな夏野菜たちのダジャレも楽しい絵本です。カレーには、お話に出てくるトマトやなす、かぼちゃなどの夏野菜をたくさん使っています。



## 地産地消

みなみかわちんしよざい しょくざいめい かせん  
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 ピーマン、オクラ(富田林市)



## 七夕と七夕そうめん





# 7月こんだてひょう



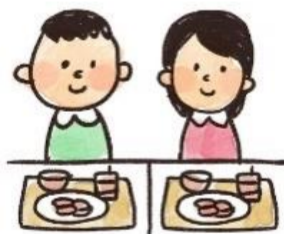
日	主食	牛乳	おかず	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
10 金	コッペパン	○	豚肉入りラタトゥイユ にんじんサラダ	コッペパン あぶら さとう	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ ズッキーニ きピーマン なす にんにく トマト にんじん えだまめ	612 kcal	ラタトゥイユは、フランスの郷土料理です。トマトやズッキーニ、なすなどの夏野菜をコトコト煮込んでつくります。夏野菜のうま味と栄養がたっぷりです。パンにもよく合います。
13 月	ごはん	○	塩からあげ ピーマンと白滝のきんぴら わかめスープ	こめ さとう かたくりこ あぶら しらたき ごま	とりにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん ピーマン たまねぎ	682 kcal	大人気のから揚げの「塩からあげ」バージョンです。鶏肉は、体をつくるもとになる栄養素のたんぱく質が豊富です。
14 火	太刀魚の かば焼き丼	○	冬瓜とうまい菜の豚汁	こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	たちうお のり ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	とうがん にんじん うまいな	642 kcal	豚汁には、夏が旬の冬瓜と富田林産の新鮮な「うまい菜」が入っています。うまい菜は、別名「不断草」ともよばれます。ほうれん草の仲間の野菜で、年間を通して栽培できることが名前の由来となっているようです。
15 水	ごはん	○	マーボーナス ビーフンサラダ	こめ あぶら さとう かたくりこ ピーマン ごま	ぶたにく みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ なす ねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん	620 kcal	富田林産のなすをたっぷり46キロも使ってマーボーナスを作ります。きゅうりやなすなどの夏野菜は水分が多く、食べる水分補給ができます。
16 木	ツナと大根おろしの スパゲッティ	○	ナスとパプリカのおかか炒め ぶどうヨーグルト	スパゲッティ あぶら さとう	ツナ かつおぶし ぶどうヨーグルト ぎゅうにゅう	だいこん おおほ なす あかピーマン きピーマン	566 kcal	ツナと大根のスパゲッティは、すりおろしただいこんが入っています。夏の暑さで食欲が落ちたときにもさっぱりと食べやすいメニューです。アクセントに、シソの葉も入っています。

※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。

## 給食の写真はこちら

URLをクリックすると  
給食の写真を  
ご覧いただけます→

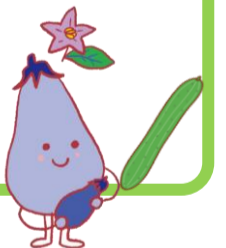
<https://www.osaka-c.ed.jp/blog/tondabayashi-y/kyusyokusitsu/>



## 地産地消

みなみかわちんしよくざい 南河内産食材  
しよくざいめい かせん 食材名に下線があるものが南河内産です

うまい菜、なす、きゅうり(富田林市)



## 夏ばて注意!

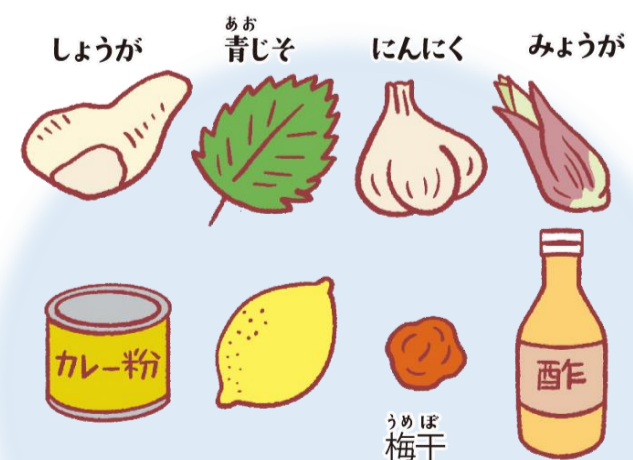
いよいよ夏休み! 夏バテに気をつけて元気にすごしましょう。



はやおき・はやねで生活リズムを整えよう!



おかずをしっかり食べよう!



食欲アップに香味野菜やスパイス、酸味を活用しよう!







