



6月こんだてひょう

校内発第108号
令和8年5月27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
2火	ごはん	○	とりにく やさい 鶏肉と野菜のバーベキュー たまご 卵スープ メロンゼリー	こめ さとう じゃがいも かたくりこ あぶら メロンゼリー	とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	にんにく りんご ズッキーニ たまねぎ あかピーマン にんじん レタス	619 kcal	とりにく ズッキーニ、赤ピーマンなどの色鮮やかな野菜をオープンでこんがり焼いて、バーベキュー風にしています。暑さで食欲が落ちる夏ですが、しっかり食べて元気に過ごしましょう。
3水	ジャージャー麺	○	わかめスープ メロンゼリー(小中のみ)	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ メロンゼリー	ぶたにく みそ わかめ とうふ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん きゅうり もやし はねぎ	609 kcal	ジャージャー麺は、中国の麺料理です。日辛い肉みそと野菜を麺にかけて食べます。きゅうりと葉ねぎは富田林産です。
4木	ごはん	○	とりにく たまご 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4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯でしっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後は歯みがきをして、歯の健康を守りましょう。
5金	黒糖パン	○	カレーのパン粉焼き 温野菜 コーンスープ	こくとうパン ばんこ あぶら マヨネーズ サウザンドドレッシング コーンスターチ	かれい ぎゅうにゅう	にんにく にんじん ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ とうもろこし	659 kcal	6月5日は「環境の白」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。
8月	ごはん	○	ぶた 豚キムチ炒め こんさいじゆ 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	キムチは韓国の漬物です。見た目の赤い色からもわかるように、唐辛子を使っています。給食では、辛すぎないように量を加減しています。
9火	ハッシュドポーク	○	そらまめ そら豆とじゃがいものサラダ ジョア	こめ じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく ハム ジョア	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん そらまめ	659 kcal	そら豆とじゃがいものサラダは、絵本「そらまめくんのベッド」にちなんだメニューです。ふわふわのさやに包まれたそら豆を中学部2年生がさやむきしてくれます。
10水	ごはん	○	さわら こうみ 鯖の香味だれ ごもくまめ 五目豆 すまし汁	こめ こむぎこ あぶら こんにやく さとう か	さわら だいず こんぶ かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ にんじん れんこん たまねぎ みずな	637 kcal	五目豆には、大豆が入っています。「豆が苦手」という声をよく聞きますが、味が苦手な人は、煮汁と豆と一緒に食べてみてください。今月は、白いんげん豆、金時豆、枝豆など色んな豆が出てきます。
11木	梅干しの炊き込みご飯	○	い どうふ 炒り豆腐 こまつな 小松菜のみそ汁	こめ ごま さとう あぶら	ちりめんじゃこ とうふ たまご とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	うめぼし にんじん たまねぎ はねぎ こまつな だいこん えのきたけ	592 kcal	入梅は、梅雨が始まるころのことです。新メニューの「梅干しの炊き込みご飯」は、蒸し暑さで食欲が落ちやすいこの時期にさっぱり食べられるごはんです。
12金	バーガーパン	○	メンチカツ コンソメスープ	バーガーパン じゃがいも	メンチカツ ウィンナー ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ トマト キャベツ にんじん	611 kcal	気温と湿度が高い今の時期は、食中毒が心配です。特にパンは、石けんできれいに洗った清潔な手で食べたいですね。メンチカツとソースをパンにはさんだら「メンチカツバーガー」のできあがり！
15月	ごはん	○	とりにく 鶏とじゃがいもの煮物 ひじきサラダ	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	とりにく こうやとうふ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし	603 kcal	ひじきには、お腹の調子をよくなる食物せんがい豊富に含まれます。夏らしくさっぱり食べやすいひじきサラダにしました。

※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

9日 そら豆とじゃがいものサラダ『そらまめくんのベッド』
ふわふわのさやのベッドを宝物にしている、そらまめくんがでてくるおはなしです。そらまめの形がそのまま残るよう、シンプルなサラダにしました。おはなしを思い出しながら楽しく味わってください。



地産地消

みなみかわちさんしょうざい
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) きゅうり、は 葉ねぎ(富田林市)





6月こんだてひょう



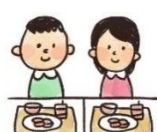
日	主食	牛乳	おかず	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー	こんだてメモ
16 火	ごはん	○	ナスと厚揚げの甘辛炒め 豚汁 きゅうりの佃煮	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも こんにゃく	あつあげ ぶたにく みそ しおこんが ぎゅうにゅう	なす だいこん にんじん はねぎ きゅうり しょうが	601 kcal	今日のなすとねぎは富田林産です。近くでとれたものは新鮮でおいしく、運ぶ距離も短い環境にもやさしい、いいことづくめです。
17 水	にらそぼろ丼	○	枝豆 じゃがいものみそ汁	こめ さとう じゃがいも	ぶたにく とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にら たまねぎ えだまめ こまつな	606 kcal	にらそぼろ丼は、「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。
18 木	ごはん	○	アジの甘辛揚げ 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	あじ とうふ 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	アジは夏が旬の魚です。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。
19 金	ナスとトマトのスパゲッティ	○	温野菜 ブルーベリータルト	スパゲッティ あぶら さとう ごまドレッシング ブルーベリータルト	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 にんじん ブロッコリー だいこん	637 kcal	富田林の特産物でもあるなすは、水分が多く、体を冷やしてくれる効果があります。暑い時期にはピッタリの野菜です。
22 月	ごはん	○	鯖の梅マヨ焼き もやしのおひたし たぬき汁	こめ マヨネーズ こんにゃく あぶら	さわら みそ かつおぶし さつまあげ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	うめ しそ もやし こまつな にんじん しょうが だいこん はねぎ	595 kcal	鯖の梅マヨ焼きは新メニューです。梅干しの酸っぱさのものはクエン酸で、体の疲れをとってくれます。
23 火	シシジュシー	○	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 こんが 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	今日は沖縄慰霊の日です。沖縄県では、平和を願って慰霊祭が行われます。シシジュシーは沖縄の郷土料理で、豚肉や昆布が入ったうまみたっぷりの炊き込みご飯です。
24 水	ごはん	○	夏野菜のオイスター炒め キャベツとインゲンのごま和え 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	637 kcal	炒め物に入っているズッキーニは夏野菜のひとつです。見かけはきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。
25 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 にんじん たけのこ ほししいたけ	606 kcal	ちくわの磯辺あげは、和歌山県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。小学部は1人2個、中・高等部は1人3個あります。
26 金	コッパン	○	タンドリーチキン チンゲン菜のソテー 豆入りカレースープ	コッパン	とりにく ヨーグルト ウィンナー しろいんげんまめ きんときまめ ぎゅうにゅう	にんにく チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ	596 kcal	タンドリーチキンは、インド料理です。鶏肉をヨーグルトやカレー粉、ケチャップに漬込み、オーブンで香ばしく焼きます。スープには2種類の豆が入っています。
29 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 ぎゅうにゅう チーズ めかぶ とうふ 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。ぬめりが強く、歯ごたえがあります。スープには、めかぶと同じくネバネバ食材のオクラも入っています。
30 火	ごはん	○	カレーそぼろ肉じゃが 干し大根のサラダ ふりかけ	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	656 kcal	干し大根は固めにもどすと、ポリポリとした歯ごたえが楽しめます。新鮮でみずみずしい富田林産のきゅうりと合わせて、さっぱりおいしいサラダにします。

※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

クリックで給食の写真を
ご覧いただけます→ <https://www.osaka-c.ed.jp/blog/tondabayashi-y/kyu>



地産地消

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 (河南町) なす、きゅうり、葉ねぎ、オクラ (富田林市)