

\レシピ掲載中♪ノ


 八尾の
 旭ボン酢を
 つかいます！

 フランスの
 こんだて

ラタトゥイユとはフランスで有名な夏野菜をたくさん使った煮物です。本来は塩だけで味付けするのですが、食べやすいように砂糖やしょうゆも入れています。

コッペパンの「コッペ」もフランス語からきています。

日・曜日	おはしの日	飲み物	デザート ふりかけ など	おかず	血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー の多い 食品 (kcal)
2・月				ごはん		はいが米			527
				ふたとトマトのぼんずいため	ふた肉	油	トマト、たまねぎ、しょうが	砂糖、旭ボン酢	580
				さつまいものみそしる	とうふ、みそ	さつまいも	ほうれんそう、しめじ	かつおこんぶだし	632
3・火				ごはん		はいが米			543
				にくじゃがコロッケ	肉じゃがコロッケ(冷凍)	油			597
				こまつなのかつおあえ	かつおぶし		こまつな、きゅうり、にんじん、もやし	塩、しょうゆ、みりん	652
				だいこんのみそしる	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ		だいこん、にんじん	かつおこんぶだし	
4・水				こくとうパン		こくとうパン			595
				ほたてがいのとうにゅうシチュー	ほたてがい、ベーコン、豆乳	じゃがいも、米粉	だいこん、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	とりがら、塩、こしょう、アレルギーフリーシチューフレーク、白ワイン	655
				こんにゃくサラダ	チキンハム	サラダこんにゃく、オリーブ油	もやし、パプリカ、きゅうり、オニオンソテー	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	714
5・木				ごはん		はいが米			522
				ふたのしょうがやき	ふた肉		しょうが、オニオンソテー	酒、塩、みりん、しょうゆ、砂糖	574
				やさいのこんぶあえ	しおこんぶ、あぶらあげ		もやし、こまつな、にんじん	しょうゆ、みりん、砂糖	626
				ちんげんさいのみそしる	みそ	じゃがいも	チンゲンサイ、にんじん、えのき	かつおこんぶだし	
6・金				ナン		ナン			617
				キーマカレー	ふたひき肉、大豆、大豆フレーク	オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、パプリカ、ピーマン、セロリ、しょうが、にんにく、トマト缶	とりがら、赤ワイン、ケチャップ、ソース、アレルギーフリーカレーフレーク、カレー粉	679
				かぼちゃサラダ	チキンハム	かぼちゃ、じゃがいも、マヨネーズ	にんじん、きゅうり	砂糖、塩、こしょう、酢	740
9・月				かやくごはん	とり肉	はいが米、油	にんじん、干ししいたけ、さやいんげん、しめじ	こんぶだし、酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ	475
				ちんげんさいとがんもどきのにびたし	がんもどき		チンゲンサイ、にんじん	かつおこんぶだし、みりん、砂糖、塩、しょうゆ	523
				じゃがいものみそしる	みそ、わかめ	じゃがいも	玉ねぎ、だいこん	かつおこんぶだし	570
10・火				ビビンバ	ふたひき肉、大豆フレーク、赤みそ	はいが米、ごま油、ごま	しょうが、にんにく、豆もやし、ほうれんそう、にんじん	酒、みりん、コチュジャン、トウバンジャン、砂糖、しょうゆ、赤みそ	598 657
				はるさめスープ	とり肉	はるさめ、ごま油	はくさい、にんじん、干ししいたけ、しょうが、白ねぎ	とりがら、中華だし、塩、こしょう、しょうゆ、酒	717
11・水				ごはん		はいが米			587
				とりにくのうめみそやき	とり肉、白みそ			梅干し、酒、みりん、砂糖	646
				こうやどうふのふくめに	こうやどうふ		にんじん、ほししいたけ、さやいんげん	かつおこんぶだし、砂糖、塩、しょうゆ、みりん	704
				ほうれんそうのおすまし	あぶらあげ		ほうれんそう、だいこん、にんじん、えのき	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ	
12・木				コッペパン		コッペパン			486
				たら ^{たら} の香草 ^{こうそう} パン ^{パン} 粉 ^{こな} やき	たら	パン粉、オリーブ油	バジル、パセリ、ガーリックパウダー	白ワイン、塩、こしょう	535
				にんじんサラダ	ツナ		にんじん	粒マスタード、砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	583
				ラタトゥイユ ^{らたういゆ} (夏野菜 ^{なつやさい} のトマト ^{トマト} 煮)	とり肉	かぼちゃ、オリーブ油	トマト缶、なす、ズッキーニ、ピーマン、にんにく、玉ねぎ	とりがら、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう	
13・金				ごはん		はいが米			643
				とんかつ	ふた肉	はくりき粉、パン粉、油		塩、こしょう	707
				そえやさい		油	キャベツ、にんじん	塩、こしょう	772
				ふとわかめのみそしる	みそ、わかめ	ふ	だいこん、えのき、にんじん	かつおこんぶだし	



6月のこんだて(後半)



学内発 34号
令和7年5月30日
大阪府立八尾支援学校

日・曜日	おはしの日	飲み物	デザート ふりかけ など	おかず	血や肉になるもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子をととのえるもの (緑)	調味料	エネルギー 小単位 (kcal)
16月		牛乳 		ふわふわどん やさいのひじきあえ	ぶた肉 ひじき、ささみフレーク	はいが米、ふ	玉ねぎ、みつば、しょうが こまつな、れんこん、にんじん、きゅうり、コーン	かつおだし、砂糖、みりん、酒、しょうゆ 砂糖、塩、酢、しょうゆ	506 556 607
17・火		牛乳 		セルフチーズバーガー (バーガーパン、ハンバーグ、 スライスチーズ、ケチャップ、 やさいソテー) ポテトスープ	ハンバーグ(冷凍)、スライスチー ズ とり肉	バーガーパン、油 じゃがいも	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、セロリ、コーン、パセリ	ケチャップ、塩、こしょう 白ワイン、とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	515 566 618
18・水		牛乳 		ごはん さけのてりやき ひじきとちくわのいために はくさいのみそしる	 さけ ひじき、ちくわ ミニあつあげ、みそ	はいが米 こんにゃく	 にんじん、ごぼう、さやいんげん はくさい、にんじん、えのき	 みりん、砂糖、しょうゆ かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ かつおこんぶだし	502 552 602
19・木		牛乳 		チャーハン あげぎょうざ ちゅうかスープ	やきぶた ぎょうざ(冷凍) とり肉、わかめ	はいが米、おおむぎ、ごま油 油 ごま油、ごま	玉ねぎ、にんじん、にんにく にら、もやし、しいたけ	とりがらだし、塩、こしょう、しょうゆ、中華 だし 鳥がらだし、中華だし、酒、塩、こしょう、 しょうゆ	527 580 632
20・金		牛乳 		ごはん ぶたにくとなすのみそいため とうがんじる	 ぶた肉、厚揚げ、白みそ とり肉	はいが米 油 かたくり粉	 なす、ピーマン、しめじ とうがん、えだまめ、しょうが、にんじん	 酒、みりん、砂糖、しょうゆ かつおこんぶだし、酒、塩、しょうゆ	556 612 667
23・月		牛乳 		マーボーどん ちんげんさいのちゅうかスープ	ぶたひき肉、大豆、とうふ、赤みそ とうふ	はいが米、ごま油、かたくり粉 ごま油	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、白ねぎ チンゲンサイ、にんじん、もやし	トウバンジャン、チンメンジャン、塩、こしょ う、しょうゆ、砂糖、酒、中華だし、鳥がら だし 酒、塩、こしょう、しょうゆ、中華だし、鳥 がらだし	551 606 661
24・火		牛乳 	ミルク メーク (コーヒー 味) 	うすまきパン ポークチャップ キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ	 ぶた肉 ツナ とり肉	うすまきパン かたくり粉 油	 オニオンソテー キャベツ、コーン、にんじん、きゅうり 玉ねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ	酒、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、 砂糖 砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう とりがらだし、白ワイン、塩、こしょう、し ょうゆ	522 574 626
25・水		牛乳 		ごはん とりとキャベツのマヨしょうゆいため けんちんじる	とり肉 ミニあつあげ	はいが米 マヨネーズ、油 さといも	 キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しめじ、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	酒、しょうゆ かつおこんぶだし、塩、しょうゆ	559 615 671
26・木		牛乳 		カレーうどん かいそうサラダ	ぎゅう肉、あぶらあげ チキンハム、海草ミックス	うどん、じゃがいも、かたくり粉 オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、白ねぎ、干しいたけ、ごぼう パプリカ、もやし、コーン、きゅうり、オニオンソテー	かつおこんぶだし、アレルゲンフリーカレー フレーク、カレー粉、酒、しょうゆ 砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	642 706 770
27・金		牛乳 		ごはん あじのなんばんづけ 塩ゆで枝豆 とんじる	 あじ えだまめ(八尾産) ぶた肉、みそ	はいが米 かたくり粉、小麦粉、油 じゃがいも、こんにゃく	 パプリカ、ピーマン、オニオンソテー にんじん、白ねぎ、だいこん	みりん、酒、砂糖、塩、酢、しょうゆ 塩 かつおこんぶだし、酒	631 694 757
30・月		牛乳 		ごはん にくだんごとやさいのあまずに レタスのちゅうかスープ	 肉団子(冷凍) とうふ	はいが米 じゃがいも、かたくり粉 ごま油	 たけのこ、パプリカ、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、ブ ロッコリー レタス、にんじん、えのき、しょうが	鳥がらだし、ケチャップ、酒、砂糖、酢、し ょうゆ 中華だし、鳥がらだし、塩、しょうゆ	507 558 608



げし 夏至 のこんだて

夏至とは、
1年の中で、日の出
から日の入りの時
間が一番長い日で
す。
関西ではタコを食
べる習慣がありま
すが
冬瓜を食べる地域
もあります。今年
の夏至は21日(土)
です。

冬瓜(とうがん)は
冬の瓜と書きます
が、夏が旬の野菜
で、
体温を下げる働き
があり、熱中症予
防にも効果的と言
われています。野
菜の中でも保存性
が高く夏に収穫し
ても冬まで保存で
きることから、冬
の「とう」が「な
る」と書かれます。

