

保護者 様



7月のこんだて（前半）



学内発 号
令和7年6月30日
大阪府立八尾支援学校

やきぶたは
ラーメンに
のせてもOK！

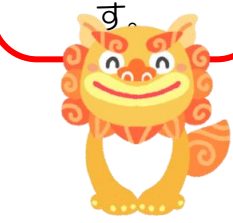


たなばた
七夕
のこんだて

七夕汁は
ビーフンと
オクラ☆で
天の川を
イメージした

おきなわけん
沖縄県
のこんだて

ゴーヤやもずくは沖縄県でよく食べられる食材です。「チャンプルー」はいろいろな食材を混ぜるという意味があります。



日・曜日	おはしの日	のみもの	デザート ふりかけ など	こんだて名	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 小学部 中学部 (kcal)
1・火				やさいたっぷりしおラーメン	かまぼこ	中華麺	にんにく、にんじん、はくさい、玉ねぎ、にら、白ねぎ	中華だし、とりがら、かつおだし、酒、しょうゆ、塩、こしょう	610
				やきぶた	やきぶた				671
				わかめときゅうりのちゅうかあえ	わかめ、ささみフレーク	ごま油	もやし、きゅうり、にんじん	中華だし、砂糖、しょうゆ、酢、塩	732
2・水				ごはん		はいが米			561
				とりにくとやさいのみそに	とり肉、平天、赤みそ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん、しょうが、干しいたけ	かつおだし、砂糖、しょうゆ、酒	617
				あげなすのかつおあえ	かつおぶし、あぶらあげ	油	なす、パプリカ	かつおだし、みりん、砂糖、しょうゆ	673
3・木				トマトハヤシライス	ぶた肉	はいが米、じゃがいも、米粉、油	玉ねぎ、にんにく、トマト缶	とりがら、赤ワイン、砂糖、塩、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース	512 563 614
				ハムとやさいのサラダ	ロースハム	油	キャベツ、にんじん、もやし、コーン、きゅうり、オニオンソテー	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	
4・金				コッペパン		コッペパン			547
				チキンのカレーソース	とり肉	かたくり粉	オニオンソテー、しょうが、にんにく、セロリ	赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、砂糖、酒、塩	602
				スパゲティサラダ	ロースハム	スパゲティ、エッグケアマヨネーズ	にんじん、きゅうり、コーン	砂糖、塩、酢、こしょう	656
				コンソメスープ	ベーコン	かぼちゃ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、パセリ	とりがら、塩、しょうゆ、こしょう	
7・月			おほしさま 三色ゼリー 	ツナコーンちらし	ツナ、こうやどうふ、焼きのり	はいが米	コーン、にんじん、ごぼう、さやいんげん	かつおこんぶだし、砂糖、塩、酢、しょうゆ	593 652 711
				たなばたじる	とり肉	ビーフン	だいこん、オクラ、にんじん、きゅうり	かつおこんぶだし、酒、みりん、塩、しょうゆ	
8・火				ごはん		はいが米			523
				ゴーヤチャンプルー	ぶた肉、とうふ、かつおぶし	油	キャベツ、ゴーヤ、にんじん、玉ねぎ、にら、しょうが	中華だし、酒、砂糖、塩、しょうゆ	575
				もずくのみそしる	もずく、あぶらあげ、みそ	じゃがいも	えのき、ねぎ	かつおこんぶだし	628
9・水			のりの つくだに 	ごはん		はいが米			493
				さけのしおやき（おろしそぼんず）	さけ		だいこん、おおば	ボンズ、塩、しょうゆ	542
				キャベツのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ		キャベツ、にんじん、えのき、ねぎ	かつおこんぶだし	592
10・木				こくとうパン		こくとうパン			489
				ささみカツ	ささみカツ	油			538
				ポテトのごまドレサラダ	ロースハム	じゃがいも、ごま、オリーブ油	きゅうり、にんじん、オニオンソテー	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	587
				ウィンナーと野菜のスープ	ウィンナー		キャベツ、だいこん、玉ねぎ、にんじん、パセリ	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	



7月のこんだて（後半）



中学部2年生
の生徒が
とうもろこし
の皮むきを
する予定です。



トマトが入って
さっぱり♪



アルゼンチン
のこんだて

日・曜日	おはしの日	のみもの	デザート ふりかけ など	こんだて名	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 小学部 中高等部 (kcal)
11・金				うなぎのかばやきどん	うなぎ（国産）	はいが米		うなぎのたれ、酒	610
				ゆでとうもろこし			とうもろこし		671
				さつまじる	とり肉、みそ	さつまいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、こまつな	かつおこんぶだし、鮭	732
14・月				ごはん		はいが米			561
				トマトにくじゃが	ぎゅう肉	じゃがいも、オリーブ油	玉ねぎ、トマト、にんにく	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、ウスターソース、ケチャップ	617
				ごもくじる	ミニあつあげ	こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおこんぶだし、みりん、酒、塩、しょうゆ	673
15・火				パンチョ（セルフホットドック）	ウインナー	切り目入りコッペパン、じゃがいも、油	オニオンソテー	ケチャップ、ウスターソース、粒マスタード、塩	512
				プチェロ（貝沢山スープ）	ぶた肉、ひよこ豆		だいこん、玉ねぎ、にんじん、こまつな、コーン	とりがら、白ワイン、塩、こしょう	563 614
16・水				ごはん		はいが米			547
				とりのてりやき	とり肉	かたくり粉		鮭、塩、砂糖、しょうゆ、みりん	602
				きゅうりのすのもの	ちくわ		きゅうり、もやし、にんじん	酢、塩、砂糖、しょうゆ	656
				レタスのみそしる	とうふ、みそ		レタス、にんじん、しめじ	かつおこんぶだし	
17・木				なつやさいカレー	ぶた肉	はいが米、かぼちゃ、油	玉ねぎ、ズッキーニ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、トマト缶	とりがら、赤ワイン、カレー粉、ケチャップ、ソース、アレルゲンフリーカレーフレーク、とんかつソース	593 652 711
				だいこんのレモンサラダ	チキンハム	オリーブ油	だいこん、きゅうり、にんじん、レモン汁	砂糖、塩、しょうゆ	



1

「土用」は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間のことをいいます。その中でも、立秋の前を「夏の土用」といい、この期間にある「丑の日」に「う」の付く食べ物を食べて健康を願うという風習があります。「う」の付く食べ物の中でも「うなぎ」が有名ですが、うどんやうめぼし、瓜（きゅうりなど）なども「う」が付く食べ物です。今年の土用の丑の日は7月24日です。給食でも17日に「うなぎ」が登場します！うなぎを食べて、夏を乗り切りましょう！



～世界のこんだて～ アルゼンチン（7/15）

パンチョ・・・ホットドックのことです。ホットドックはアメリカで有名な食べ物ですが、アルゼンチンでもよく食べられています。

アルゼンチンでは、ポテトフライやチーズなどがかかっているものもありますが、給食ではシンプルなホットドックにしました。

プチェロ・・・豆やお肉、野菜などをたくさん使い、塩とこしょうだけで味をつけた煮物です。アルゼンチンの家庭料理としてよく食べられています。



523

575.3

8

3

489