0月 稻良魞丛衣				o Bo Bi B	(	E D B O M D B O B	√ 50 ½	δ <b>市和</b> /	平及	人阪肘丛果浞川文抜	子仪
2025年 6月 3日(火)	)	2025年 6月 4日(水	)	2025年 6月 5日(木	)	2025年 6月 6日(金	)	2025年 6月 9日(月)	)	2025年 6月10日(火	)
献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名	kcal
【コアコアのむヨーグルト】	15/	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★コアコアのむヨーグルト		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【しょうがごはん】	319	【コッペパン】	323	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303
金賞健康米	0.0	★コッペパン		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米	1
新しょうが		【いちごジャム】	29		177	Liller	149	*If  -	182		140
にんじん		いちごジャム(低糖度)	20	【豚肉と厚揚げの中華炒め】	177	【鶏肉のさんしょう焼き】	140	【鯖のソース煮】	102	【豚肉の南部いため】	170
うすくちしょうゆ		【じゃがいものミートグラタン②チーズ除去食】	213			鶏肉		まさば		豚肉	4
			213	一路内				までは しょこぶ		玉葱	-
本みりん		牛ひき肉		こいくちしょうゆ		酒		しょうが			
酒		豚ひき肉		酒		こいくちしょうゆ		上白糖		にんじん	1
削り節・昆布だし		じゃがいも		しょうが		粉さんしょう		酒		綿実油	
【筑前煮】	230			にんにく		<b>7.7.2.4.4.</b> 增.4. <b>1</b>	47			こいくちしょうゆ	
		アスパラガス		綿実油		【そらまめ塩ゆで】		こいくちしょうゆ		本みりん	
鶏肉		にんにく		★絹厚揚げ(冷凍)		そらまめ		水		上白糖	
にんじん		綿実油		はくさい		食塩			24		1
だいこん		食塩		にんじん				【ごま和え】	'	ごま(いり)	<b>†</b>
ごぼう		白こしょう	1	干し椎茸		水		キャベツ		かたくり粉	+
さといも(冷凍)		トマトケチャップ	-	玉葱		L2 1 Z	90			13・1~1~7 1/3	85
		トマトピューレ				【豆腐のみそ汁】	90			【ごぼうともやしのみそ汁】	00
板こんにゃく				にら				にんじん			4
★厚揚げ		ウスターソース		ブロッコリー(冷凍)		豚肉		ごま(すり)		鶏肉	
グリンピース(冷凍)		薄力粉		こいくちしょうゆ		酒		ごま(いり)		りょくとうもやし	
綿実油		<b>★</b> ナチュラルチース゛		うすくちしょうゆ		じゃがいも		上白糖		ごぼう	
上白糖		水		本みりん		玉葱		こいくちしょうゆ		だいこん葉(乾燥)	
本みりん		【コンソメスープ】	42			にんじん		かつお昆布だし		干し椎茸	
こいくちしょうゆ		ショルダーベーコン		中華だし		板こんにゃく			82	赤みそ	
うすくちしょうゆ		キャベツ		水		★木綿豆腐		【とうがん汁】		白みそ	
昆布だし		玉葱		かたくり粉	84			鶏肉		昆布だし	
削り節		さんどまめ(冷凍)		ちゅうか	0.	削り節		とうがん		削り節	1
水		にんじん		【中華スープ】		昆布だし		えのきたけ		水	+
	21					赤みそ		<u>★</u> 油揚げ		/ハ 【スナップえんどうとツナのサラダ】	58
【ほうれん草の磯香あえ】		クルンリ(早乙)						★は物り		<u>「スナッノえんとうとうナのサラダ」</u> フェー・・・・ラー / じこ	38
		鳥がらだし		にんじん		白みそ		オクラ		スナップえんどう	
ほうれんそう		コンソメ(粉末)		りょくとうもやし		水		根みつば		玉葱	
りょくとうもやし		うすくちしょうゆ		こまつな		【お魚ふりかけ】	9			まぐろ缶詰(油漬フレークライト)	
にんじん		食塩		普通はるさめ(乾)		= 1 11 1 =		本みりん		上白糖	
もみのり		白こしょう		うすくちしょうゆ		お魚ふりかけ		うすくちしょうゆ		食塩	
本みりん		水		本みりん				食塩		白ワインビネガー	
うすくちしょうゆ				酒				昆布だし		うすくちしょうゆ	
削り節・昆布だし				食塩		お魚ふりかけ:ドロマイト(国内		削り節		綿実油	
			4	白こしょう		造)、混合削り節粉末、砂糖、		水		177315	1
		イチゴジャム:水あめ、砂糖、		中華だし		食塩、しょうゆ、みりん、鰹風の	未調	71.			+
		いちご、ゲル化剤、酸味料、		鳥がらだし	45	味料、鰯削り節、酵母エキス、	乾燥				+
- コアコアのむヨーグルト:乳	-	水	-	水	40	マッシュポテト、でん粉、青のり					+
- 製品、砂糖、異性化液糖イ		H ***		<i>→</i>		削り節、黒のり、かぼちゃ粉末					+
─ ソマルトオリゴ糖シロップ、	-	<del>   </del>	-	【切干大根のナムル】		元水飴、昆布エキス、粉末水館					+
一砂糖、リン酸Ca、乳たんぱく、		H	-			アナトー色素、カラメル色素、					+
─ 香料、V.D	-	$\vdash$	-	切干しだいこん		防止剤(ビタミンC)、カロチン(					+
_				にんじん							<u> </u>
				ほうれんそう			<u> </u>				<del>                                     </del>
				ごま油							
				ごま(いり)							
				上白糖							
				こいくちしょうゆ							
				米酢					-		
	727		733		735		724		717		712
	, _ ,		, , , ,	l .	, , , ,		, ,_,	i e e e e e e e e e e e e e e e e e e e	,		

2025年 6月11日(水		2025年 6月12日(木		2025年 6月13日(金		2025年 6月16日(月		2025年 6月17日(火		2025年 6月18日(水	k)
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
(牛乳)	126	ぎゅうにゅう 【 <b>牛乳</b> 】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	では、	126	<b>【牛乳】</b>	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ガパオライス】	440	【1/2コッペパン】	162	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【チキンカレーライス】	588
金賞健康米		★コッペパン		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米	
鶏ひき肉		**	375		267	【チンジャオロースー】	177		215		
綿実油		【焼きそば】		【和風梅チキン】		豚肉		【鶏肉の塩麹焼き】		赤ワイン	
玉葱		焼きそば用中華麺(油引き)		鶏肉		しょうが		鶏肉		じゃがいも	
青ピーマン		豚肉		酒		赤ピーマン		玉葱		玉葱	
赤ピーマン		キャベツ		かたくり粉		青ピーマン		酒		にんじん	
ぶなしめじ		玉葱		綿実油		玉葱		塩麹		グリンピース(冷凍)	
にんにく		青ピーマン		梅びしお		たけのこ(水煮)		<u></u>	16		
しょうが		にんじん		こいくちしょうゆ		かたくり粉		【土佐和え】		にんにく	
バジル		ウスターソース		上白糖		酒		はくさい		しょうが	
オイスターソース		濃厚ソース		本みりん		こいくちしょうゆ		えのきたけ		綿実油	
ごま油		白こしょう		酒		うすくちしょうゆ		本みりん		カレールウ	
上白糖		食塩		米酢		上白糖		かつお(破砕)		カレ一粉	
コンソメ(粉末)		綿実油		水		中華だし		削り節・昆布だし		ウスターソース	
こいくちしょうゆ		【わかめスープ】	48			オイスターソース		うすくちしょうゆ	69	トマトケチャップ	
【ガパオライス(別配缶)】	71	カットわかめ		【ブロッコリーおかかあえ】	21	こしょう混合		Lō		薄力粉	
★めだまやき		★木綿豆腐		ブロッコリー(冷凍)		ごま油		【なすのみそ汁】		綿実油	
まめ やさい	115			かつお(破砕)		<u> </u>	81			鳥がらだし	
【インゲン豆と野菜のスープ】		かたくり粉		こいくちしょうゆ		【臭だくさんのワンタンスープ】		にんじん		水	
ベーコン		チンゲンツァイ		本みりん		★ワンタン		なす		<b>▼ <sup>えだまめ</sup> </b>	67
玉葱		えのきたけ		食塩		玉葱		玉葱		【枝豆サラダ】	
にんじん		にんじん		74.174 0 7. 7 1. 1	93			カットわかめ		★えだまめ	
白いんげんまめ(乾)		食塩		【かぽちゃのみそ汁】		こまつな		葉ねぎ		きゅうり	
キャベツ		白こしょう		★木綿豆腐		うすくちしょうゆ		赤みそ		キャベツ	
セロリー		うすくちしょうゆ		★油揚げ		本みりん		白みそ		とうもろこし(カーネル冷凍)	
オリーブ油		本みりん		西洋かぼちゃ		酒		昆布だし		にんじん	
上白糖		鳥がらだし		りょくとうもやし		食塩		削り節		うすくちしょうゆ	
食塩		水		白ねぎ		白こしょう		水		米酢	
白こしょう				赤みそ		鳥がらだし				上白糖	
ローレル(粉)				白みそ		中華だし				ごま油	
うすくちしょうゆ				昆布だし		水	33			ごま(いり)	4.0
本みりん				削り節		【もやしのごま酢あえ】				【みかん(缶詰)】	40
鳥がらだし				水						みかん(缶詰)	
水 <mark>【パイン(缶詰)】</mark>	34					きゅうり にんじん					
【ハイン(缶詰)】 パインアップル(缶詰)	34					りょくとうもやし					
						食塩					
めだまやき:液卵、デキストリン				ワンタン:鶏肉、玉ねぎ、豚肉、て		艮塩   米酢					
│ 元水あめ、植物油脂、こんぶだ │ ラチン、食塩、酵母エキスパウタ				粒状植物性たん白、豚脂、食用 は は、食塩、ポークエキス、おろり		上白糖					
加工でんぷん、PH調整剤、調明				にんく、酵母エキス、砂糖、香辛		こいくちしょうゆ					
アルギン酸ナトリウム、キサンタ				味料(アミノ酸)、小麦粉、乳化油原		ごま(すり)					
ム、カロチノイド色素、水	-			用植物油脂、食塩、加エデンプン	ハソ	<u></u>					
<del> </del>	-			ルビトール、かんすい、水	-						
せかい りょうり				+	-						
世界の料理				†	 						
<b></b> タイ <b></b>	786		711		810		720		729		821
/ 1	700		/ 11	I	010	l	120		123	Ī	02

0 75 0 75 0 75 0				1 Agr 5 12 0 13 5 18 1		0 75 0 75 0				× 1 × 2 × 1 × 1	
2025年 6月19日(木)		2025年 6月20日(金		2025年 6月23日(月		2025年 6月24日(火		2025年 6月25日(水	)	2025年 6月26日(木	:)
献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名	kcal		
<b>牛乳</b>	126	( <b>牛乳</b> )	126	<b>【牛乳】</b>	126	【牛乳】	126	(牛乳)	126	【牛乳】	12
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	-
***** */	303	【パーカーパン】	277	【ジューシー】	346	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	30
大阪産ごはん】	303	★パーカーパン	211	金賞健康米	040	金賞健康米	000	金賞健康米	000	金賞健康米	- 50
大阪産米			192			並貝 医尿 へ とりにく たま	234		144		16
	1/11	【照り焼きハンパーグサンド】	132	干し椎茸		【鶏肉の玉ねぎソース】	204	【肉味噌炒め】	177	【赤魚のレモンじょうゆかけ】	10
いた。 いたでは、 いたでは、 は、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には	171	ポークチキンハンバーグ		にんじん		鶏肉		豚ひき肉		赤魚	
さわら		綿実油		干ひじき(ステンレス釜、乾)		酒		青ピーマン		食塩	
白みそ		こいくちしょうゆ		刻み昆布		食塩		キャベツ		酒	
さわら		上白糖		しょうが		白こしょう		たけのこ(水煮)		<u></u>	1
うすくちしょうゆ		本みりん				上新粉		ぶなしめじ		綿実油	+
酒		酒		こいくちしょうゆ		オリーブ油		にんじん		レモン(果汁、生)	+
本みりん		かたくり粉		本みりん		ショルダーベーコン		しょうが		上白糖	-
上白糖		水		うすくちしょうゆ		- フョルメーベーコン - 玉葱		綿実油		エロ幅	-
上口信	102	【キャベツのソテー】	23	<u> </u>		パセリ		こいくちしょうゆ		本のりん   酒	
ひじきの煮物】	103	キャベツ		<u></u>		食塩		上白糖		<u></u> うすくちしょうゆ	+
豚肉		青ピーマン		鳥がらだし		白こしょう		テンメンジャン		こいくちしょうゆ	+
干ひじき(ステンレス釜、乾)		コンソメ(粉末)		【ゴーヤチャンプルー】	117			酒		水	+
にんじん		食塩			117	鳥がらだし		但	00	【きんぴらごぼう】	5
		艮塩		豚肉				【かきたま汁◎卵除去食】	90		<u> </u>
本みりん		白こしょう綿実油		★豆腐(冷)		水かたくり粉		<b>★</b> たまご		にんじん ごぼう	-
酒			00	にがうり		かたくり初	100				
黒砂糖		【野菜たっぷりスープ】	89			【がんもどきのみそ煮】	169			つきこんにゃく	-
上白糖				りょくとうもやし				生しいたけ(菌床栽培、生)		かつお昆布だし	-
水		ウィンナー		にんじん		豚肉		玉葱		綿実油	-
削り節		玉葱		かつお節(小袋)		★がんもどき		チンゲンツァイ		こいくちしょうゆ	-
こいくちしょうゆ	40	じゃがいも		綿実油		じゃがいも		うすくちしょうゆ		本みりん	_
五目汁】	43			食塩		玉葱		食塩		三温糖	_
		ぶなしめじ		こいくちしょうゆ		さんどまめ(冷凍)		かたくり粉		酒・ボナル・ハン	_
糸かまぼこ		にんじん		酒		にんじん		昆布だし		ごま(いり)	
キャベツ		とうもろこし(カーネル冷凍)		オイスターソース		上白糖		削り節		【厚揚げのみそ汁】	8
玉葱		コンソメ(粉末)		【沖縄もずくのスープ】	42			水	00		4
にんじん		うすくちしょうゆ				赤みそ		【のり塩ポテト】	63		_
白ねぎ		本みりん		焼き豚		削り節				玉葱	_
干し椎茸		食塩		沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)		水		じゃがいも		にんじん	
食塩		白こしょう		だいこん		【あじつけのり】	5			えのきたけ	
うすくちしょうゆ		鳥がらだし		玉葱		あじつけのり		食塩		葉ねぎ	-
昆布だし		水		にんじん				あおのり		赤みそ	-
削り節			L	葉ねぎ				綿実油		白みそ	1
水	_	ポークチキンハンバーグ:豚肉		うすくちしょうゆ						昆布だし	1
あじつけのり】	5			酒						削り節	
あじつけのり		末状植物性たん白(小麦由来) 糖、食塩、チキンエキス、酵母		本みりん						水	
		祝、艮塩、ナヤノエヤ人、啓母- ├ ス、香辛料、水	_	鳥がらだし							
				水							
				【チーズ】	63						1
		$\parallel$	<u> </u>	★チーズ							-
						ズ:ナチュラルチーズ、					+
おおさかさんまい				きょうど りょうり	乳化	FI)					+
大阪産米を				郷土料理	H						+
使用しています	701		707	— 沖縄県—	604		027		700		734
使用しています	721		707	一	694		837		726		1

2025年 6月27日(金)	)	2025年 6月30日(月)	)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	
【牛乳】	126	ぎゅうにゅう 【牛乳】	126	
<b>★</b> 牛乳		<b>★</b> 牛乳		
★ 干乳 【カレークリームスパゲッティ】	210	【ごはん(健康米)】	202	
	318		303	
スパゲッティ		金賞健康米	100	
綿実油		【冬瓜と鶏肉のとろとろ煮】	160	
粉寒天	170			
【カレークリームスパゲッティ(ソース)】	179	<u>鶏肉</u> とうがん		
豚肉		-		
玉葱		玉葱		
にんじん		白ねぎ		
マッシュルーム(水煮缶詰)		にんじん		
ほうれんそう		しょうが		
にんにく		こいくちしょうゆ		
オリーブ油		うすくちしょうゆ		
食塩		上白糖		
白こしょう		本みりん		
★調製豆乳		食塩		
白みそ		昆布だし		
ウスターソース		削り節		
カレ一粉		水		
【レタスのスープ】	55	かたくり粉		
レタス		さんどまめ(冷凍)		
にんじん		【切干大根のサラダ】	78	
玉葱				
鶏肉		切干しだいこん		
とうもろこし(カーネル冷凍)		キャベツ		
パセリ		にんじん		
コンソメ(粉末)		とうもろこし(冷凍)		
白ワイン		★大豆の華		
食塩		★エッグケアドレッシング		
白こしょう		米酢		
鳥がらだし		うすくちしょうゆ		
水		上白糖		
【ブルーベリーゼリー】	42	白こしょう		エッグケアドレッシング:食用植
ブルーベリーゼリー		ごま(いり)		<ul><li>一 物油脂、醸造酢、食塩、砂糖、 −</li><li>一 粉末状植物性たん白(大豆)、香 −</li></ul>
		白ワイン		<ul><li>─ 切木が値物性だめら(入豆)、皆 →</li><li>辛料、酵母エキスパウダー、増 </li></ul>
		みなづき ふう	82	料剤(加工でんぷん、キサンタン
ブルーベリーゼリー: 糖類(異性	化.液	【水無月風ういろう】		ガム)、調味料(有機酸)、香辛
まり、難消化性デキストリン、ブノ		薄力粉		料抽出物、水
ベリーピューレ、ブルーベリー果	_	上新粉		
ブルーベリー濃縮果汁、寒天、ス		白玉粉		
ゲル化剤、酸味料、V.C.、ピロリン	ン酸	上白糖		─ ゆであずき:あずき、砂糖、でん ─ ***
Ħ		水		─ 粉、食塩、加工でんぷん、リン酸 − 塩、酸化防止剤(ビタミンC)、重
Ħ	-	ゆであずき		□ 塩、酸化防止剤(ビダミンC)、里 □ 曹ナチュラルチーズ(外国製造、
Ħ	-	三温糖		_ 目内製造)乳化剤
-				
				-
		夏越の祓		-
	720	について知ろう!	749	
	120		143	

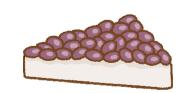
## おきなわけんきょうどりょうり沖縄県の郷土料理

[6月23日]



6月23日の献立は、沖縄県の郷土料理「ジューシー・ゴーヤチャンプルー・おきなわもずくのスープ・チーズ」です。沖縄は琉球とよばれた時代から、中国や東南アジア、朝鮮、日本と行き来していた沖縄では、それらの国々からいろいろな影響を受けてきました。特に影響が強かったのが中国といわれ、沖縄では豚肉中心の料理が発達しました。沖縄の人々の歴史について調べてみましょう。

## 夏越の祓



## みなづき **-水無月-**

## [6月30日]

「夏越の祓」という行事にちなんだ献立です。一年のちょうど半分にあたる6月30日に、「残りの半年も元気に過ごせますように」と健康をお祈りする行事です。水無月の小豆には悪魔祓いの意味があり、三角の形は暑さをしのぐ氷を表しているそうです。給食では丸いカップにいれて蒸し、「水無月風ういろう」として提供します。

- ※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、 小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。
- ※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。

CIPAL TO DE COME