7月　給食献立表

令和5 年度 大阪府立東淀川支援学校

2023年 7月 3日(月)		2023年 7月 4日(火)		2023年 7月 5日(水)		2023年 7月 6日(木)		2023年 7月 7日(金)		2023年 7月10日(月)	
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	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【はいがごはん】	309	【クロワッサン】	219	【はいがごはん】	309	【はいがごはん】	309	【穴子ちらし】	414	【チキントマトスパゲッティ】	417
はいがまい		★クロワッサン		はいがまい		はいがまい		はいがまい		スパゲッティ	
【赤魚のレモンじょうゆかけ】	105	【鶏肉のハニーマスタード焼き】	204	【マーボーはるさめ】	213	【豚肉の梅肉炒め】	126	昆布だし		オリーブ油	
赤魚		鶏肉		牛ひき肉		豚肉		米酢		ウィンナー	
食塩		白ワイン		豚ひき肉		玉葱		上白糖		鶏肉	
酒		白こしょう		緑豆はるさめ		にんじん		食塩		玉葱	
薄力粉		薄力粉		玉葱		青ピーマン		あなご(蒸し)		青ピーマン	
レモン(果汁、生)		綿実油		にら		綿実油		こいくちしょうゆ		にんじん	
上白糖		粒入りマスタード		白ねぎ		こいくちしょうゆ		上白糖		マッシュルーム(水煮缶詰)	
本みりん		はちみつ		にんじん		本みりん		本みりん		トマト缶詰(ダイス)	
酒		こいくちしょうゆ		干し椎茸		上白糖		清酒(純米酒)		にんにく	
うすくちしょうゆ		【じゃがいもベーコン】	45	しょうが		酒		干し椎茸		バジル(粉)	
こいくちしょうゆ		ショルダーベーコン		にんにく		梅肉		★高野豆腐		オリーブ油	
水		じゃがいも		綿実油		【おつゆふのみそ汁】	97	さんどまめ		食塩	
【しろなのみそ汁】	87	玉葱		赤だし味噌		鶏肉		にんじん		黒こしょう	
★油揚げ		パセリ(乾)		トウバンジャン		かたくり粉		削り節・昆布だし		うすくちしょうゆ	
★木綿豆腐		食塩		酒		おつゆふ		清酒(純米酒)		食塩	
りょくとうもやし		こしょう混合		上白糖		玉葱		こいくちしょうゆ		【ブロッコリーのサラダ】	49
玉葱		コンソメ(粉末)		こいくちしょうゆ		にんじん		上白糖		ブロッコリー(冷凍)	
にんじん		【ラタトゥイユ】	114	オイスターソース		ごぼう		きざみのり		玉葱	
カットわかめ		豚肉		テンメンジャン		みつば		【七夕汁】	100	にんじん	
おおさかしろな		なす		ごま油		赤みそ		鶏肉		食塩	
赤みそ		赤ピーマン		かたくり粉		白みそ		片栗粉		白ワインビネガー	
白みそ		黄ピーマン		水		昆布だし		そうめん(乾)		うすくちしょうゆ	
りしりこんぶ(素干し)		玉葱		【チンゲンサイのスープ】	60	削り節		オクラ		オリーブ油	
削り節		セロリー		鶏肉		水		玉葱		上白糖	
水		にんにく		チンゲンツァイ		【切干大根のサラダ】	53	にんじん		【コーンドーナツ】	119
【ごぼうのあまからあげ】	137	ローレル(粉)		もやし(細)		切干しだいこん		食塩		★絹ごし豆腐	
ごぼう		トマト缶詰(ダイス)		葉ねぎ		キャベツ		うすくちしょうゆ		とうもろこしペースト	
かたくり粉		オリーブ油		食塩		にんじん		本みりん		プレミックス粉(ホットケーキ用)	
薄力粉		コンソメ(粉末)		白こしょう		とうもろこし(冷凍)		昆布だし		粉糖	
綿実油		トマトケチャップ		酒		★大豆の華		削り節		水	
ごま(乾)		食塩		本みりん		★エッグケアドレッシング		水		なたね油	
かつお昆布だし		上白糖		うすくちしょうゆ		りんご酢		【天の川ゼリー】	36		
こいくちしょうゆ		鳥がらだし		がらスープ		うすくちしょうゆ		天の川ゼリー			
本みりん				水		上白糖					
三温糖						白こしょう					
酒						ごま(いり)					
						白ワイン					
		世界の料理						七夕献立			
		ーフランスー									
	764		708		708		711		676		711

天の川ゼリー：(りんごゼリー)りんご果汁、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、水溶性食物繊維、水、乳酸Ca、ゲル化剤、酸味料、ベニバナ黄色素使用、香料、クエン酸鉄Na、クチナシ青色素、(レモンゼリー)砂糖、ぶどう糖果糖液糖、水溶性食物繊維、ぶどう糖、レモン果汁、水、乳酸Ca、ゲル化剤、酸味料、ビタミンC、クエン酸鉄Na、香料(型抜きゼリー)うんしゅうみかん果汁、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、水あめ、砂糖、ぶどう果汁、粉末油脂、寒天、水、乳化剤、ゲル化剤、紅麹色素、香料、カロチノイド色素

2023年 7月11日(火)		2023年 7月12日(水)		2023年 7月13日(木)		2023年 7月14日(金)		2023年 7月18日(火)		2023年 7月19日(水)	
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	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【はいがごはん】	309	【はいがごはん】	309	【ハニーバンズ】	344	【もぶりごはん】	322	【はいがごはん】	309	【ごはん】	309
はいがまい		はいがまい		★ハニーバンズパン		はいがまい		はいがまい		おおさかさんまい	
【鯖のソース煮】	183	【あじつけのり】	5	【ポークチャップ】	139	ちりめんじゃこ		【あじの塩麹焼き】	102	【とりすき煮】	236
		あじつけのり		豚肉		ちくわ					
まさば		【鶏肉ととうがんのはるさめ煮】	161	玉葱		酒		まあじ		鶏肉	
しょうが				マッシュルーム(水煮缶詰)		ごぼう		塩麹		焼きふ(観世ふ)	
上白糖		鶏肉		にんにく		干し椎茸		酒		★厚揚げ	
酒		とうがん		トマトケチャップ		にんじん		【かぼちゃのそぼろ煮】	82	糸こんにゃく	
ウスターソース		たけのこ(水煮缶詰)		トマトピューレ		さんどまめ				はくさい	
こいくちしょうゆ		にんじん		ウスターソース		三温糖		西洋かぼちゃ		玉葱	
水		しょうが		コンソメ(粉末)		こいくちしょうゆ		鶏ひき肉		白ねぎ	
【夏野菜の甘酢あえ】	26	干し椎茸		上白糖		うすくちしょうゆ		上白糖		えのきたけ	
		こまつな		綿実油		酒		黒砂糖		にんじん	
オクラ		葉ねぎ		【かぼちゃのシチュー】	150	本みりん		こいくちしょうゆ		綿実油	
きゅうり		緑豆はるさめ				かつおだし		酒		酒	
にんじん		こいくちしょうゆ		鶏肉		【美酒鍋】	159	削り節・昆布だし		上白糖	
みょうが		うすくちしょうゆ		西洋かぼちゃ				【とうがんのみそ汁】	67	黒砂糖	
ごま(いり)		上白糖		にんじん		豚肉				本みりん	
うすくちしょうゆ		酒		玉葱		鶏肉		★油揚げ		食塩	
上白糖		食塩		マッシュルーム(水煮缶詰)		食塩		とうがん		こいくちしょうゆ	
食塩		鳥がらだし		かぼちゃペースト		酒		玉葱		【三度豆の辛し和え】	27
米酢		水		パセリ		白こしょう		にんじん			
【豆腐のみそ汁】	89	とうがらし(粉)		綿実油		はくさい		葉ねぎ		さんどまめ(冷凍)	
		【中華サラダ】	53	上新粉		糸こんにゃく		赤みそ		ぶなしめじ	
鶏肉				鳥がらだし		玉葱		白みそ		にんじん	
★油揚げ		にんじん		コンソメ(粉末)		にんじん		昆布だし		かつお加工品(かつお節)	
★木綿豆腐		キャベツ		白ワイン		りょくとうもやし		削り節		こいくちしょうゆ	
玉葱		きゅうり		白こしょう		ぶなしめじ		水		本みりん	
にんじん		赤ピーマン		食塩		白ねぎ				からし(練り)	
キャベツ		焼き豚		★調製豆乳		青ピーマン				【おかか菜っ葉】	20
葉ねぎ		三温糖		水		綿実油					
赤みそ		穀物酢				本みりん				だいこん葉(乾燥)	
白みそ		うすくちしょうゆ				削り節				かつお加工品(砕片)	
昆布だし		ごま(乾)				水				綿実油	
削り節		ごま油				食塩				本みりん	
水						酒				こいくちしょうゆ	
						【ブロッコリーおかか和え】	23			ごま(いり)	
										水	
						ブロッコリー(冷凍)					
						かつお加工品(かつお節)					
						こいくちしょうゆ					
						本みりん					
						かつおだし					
						【お米のレモンタルト】					
						★瀬戸内レモンカスタードタルト	114				
						郷土料理					
						ー 広島県 ー					
	733		654		759		744		686		718

瀬戸内レモンカスタードタルト：小麦粉、カスタードクリーム（発酵乳、加糖卵黄、植物油脂、麦芽糖、水あめ、砂糖、ぶどう糖、その他）、マーガリン、水あめ、砂糖、レモン果汁、鶏卵、加糖れん乳、食塩／貝カルシウム、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類）、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、ビタミンC、香料、リン酸塩（Na）、着色料（紅花黄、カロチノイド）、ピロリン酸第二鉄

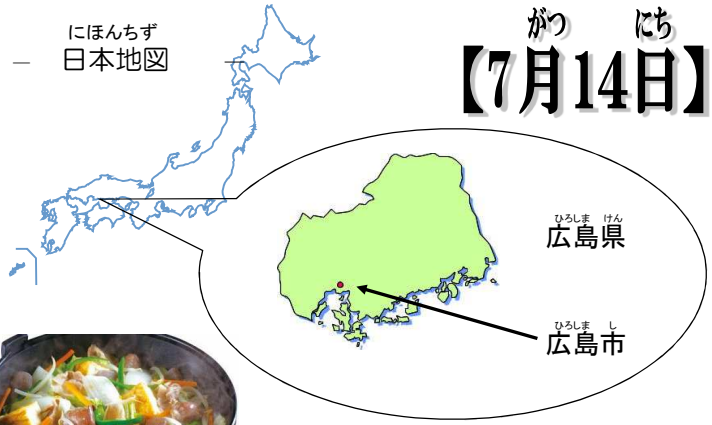
2023年 7月20日(木)	
献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126
★牛乳	
【夏野菜のカレーライス】	597
はいがまい	
牛肉	
トマト缶詰(ダイス)	
玉葱	
にんじん	
セロリー	
にんにく	
綿実油	
カレールウ	
ウスターソース	
薄力粉	
綿実油	
鳥がらだし	
水	
西洋かぼちゃ	
なす	
青ピーマン	
綿実油	
【ツナサラダ】	48
キャベツ	
玉葱	
まぐろ缶詰(油漬フレークライト)	
上白糖	
食塩	
白ワインビネガー	
うすくちしょうゆ	
綿実油	
【スクールヨーグルト】	73
★スクールヨーグルト　バニラ	
	844

スクールヨーグルトバニラ:クリーム、加糖練乳、脱脂粉乳、トレハロース、果糖、イソマルトオリゴ糖、ホエーパウダー、全粉乳、砂糖・異性化液糖、難消化性デキストリン、増粘多糖類、ミルクカルシウム、乳たんぱく質濃縮物、香料、コンニャクイモ抽出物、水

ひろしまけん　きょうどりょうり
広島県の郷土料理

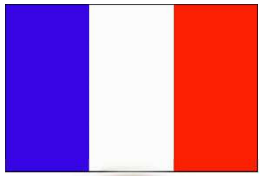
もぶりごはん・びしゅなべ

【7月14日】



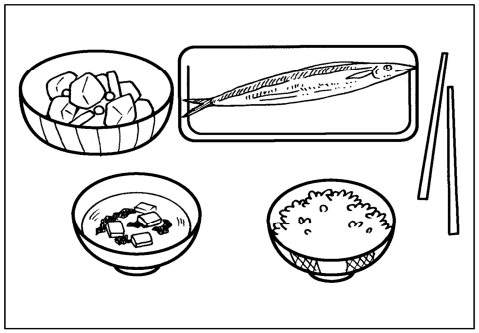
美酒鍋とは、広島県東広島市西条地域で作られる日本酒を使った料理です。鶏肉、豚肉と野菜を主体に日本酒と塩こしょうで味付けをするシンプルな鍋料理です。もぶりごはんは、広島県の方言で「混ぜる」ことを「もぶる」ということから名づけられたといわれています。

せかい　りょうり
世界の料理
フランス　【7月4日】



7月4日は、世界の料理です。「ラタトゥイユ」とは、フランス南部の郷土料理で夏野菜の煮込み料理です。[ラタ]は『ごった煮』[トゥイユ]は『かき混ぜる』という意味です。

マナークイズ



上の配ぜんで間違っているものを３つあげましょう

答え　1)はしのおき方　2)ごはんとお汁物の位置が逆　3)魚の向きが逆

※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。