6月　給食献立表

令和5 年度 大阪府立東淀川支援学校

2023年 6月 1日(木)		2023年 6月 2日(金)		2023年 6月 5日(月)		2023年 6月 6日(火)		2023年 6月 7日(水)		2023年 6月 8日(木)	
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】	131	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【しょうがごはん】	309	【はいがごはん】	309	【パーカーパン】	323	【はいがごはん】	309	【チキンカレーライス】	593	【はいがごはん】	309
はいがまい		はいがまい		★パーカーパン		はいがまい		はいがまい		はいがまい	
新しょうが(根茎、生)		【鶏肉のさんしょう焼き】	159	【照り焼きハンバーグサンド】	194	【豚肉の南部いため】	146	鶏肉		【鯖の味噌煮】	182
にんじん								じゃがいも			
うすくちしょうゆ		鶏肉		合いびきハンバーグ		豚肉		玉葱		まさば	
本みりん		酒		綿実油		玉葱		にんじん		米みそ(淡色辛みそ)	
酒		こいくちしょうゆ		こいくちしょうゆ		にんじん		グリンピース(冷凍)		しょうが	
削り節・昆布だし		粉さんしょう		上白糖		綿実油		セロリー		三温糖	
【筑前煮】	220	【そらまめ塩ゆで】	44	本みりん		こいくちしょうゆ		にんにく		酒	
				酒		本みりん		しょうが		【ごまあえ】	23
鶏肉		そらまめ		かたくり粉		上白糖		綿実油		キャベツ	
にんじん		食塩		水		酒		カレールウ		はくさい	
だいこん		【豆腐のみそ汁】	154	【キャベツのソテー】	23	ごま(乾)		カレー粉		にんじん	
ごぼう				キャベツ		かたくり粉		ウスターソース		ごま(すり)	
さといも(冷凍)		豚肉		青ピーマン		【もやしとごぼうのみそ汁】	86	トマトケチャップ		ごま(いり)	
板こんにゃく		じゃがいも		コンソメ(粉末)				薄力粉		上白糖	
★厚揚げ		だいこん		食塩		鶏肉		綿実油		こいくちしょうゆ	
さんどまめ(冷凍)		にんじん		白こしょう		りょくとうもやし		鳥がらだし		かつお昆布だし	
綿実油		板こんにゃく		綿実油		ごぼう		水		【とうがん汁】	79
上白糖		★木綿豆腐		【野菜たっぷりスープ】	86	だいこん葉		【枝豆サラダ】	78		
本みりん		白ねぎ				干し椎茸				鶏肉	
こいくちしょうゆ		削り節		ウィンナー		赤みそ		★えだまめ		とうがん	
うすくちしょうゆ		昆布だし		玉葱		白みそ		きゅうり		えのきたけ	
昆布だし		白みそ		じゃがいも		昆布だし		キャベツ		★油揚げ	
削り節		赤みそ		ブロッコリー(冷凍)		削り節		とうもろこし(カーネル冷凍)		にんじん	
水		水		ぶなしめじ		水		にんじん		根みつば	
【ほうれん草の磯香あえ】	20			にんじん		【牛ひじきそぼろ】	52	うすくちしょうゆ		食塩	
				とうもろこし(カーネル冷凍)				米酢		うすくちしょうゆ	
ほうれんそう				コンソメ(粉末)		牛ひき肉		上白糖		昆布だし	
もやし				うすくちしょうゆ		酒		ごま油		削り節	
にんじん				本みりん		干ひじき(ステンレス釜、乾)		ごま(いり)		水	
もみのり				食塩		しそ葉		【やさいゼリー】	45		
本みりん				白こしょう		綿実油		やさいゼリー			
うすくちしょうゆ				鳥がらだし		上白糖					
削り節・昆布だし				水		うすくちしょうゆ					
						本みりん					
						水					
	675		792		757		719		842		719

ハンバーグ：豚肉 、鶏肉 、たまねぎ、パン粉、でん粉、粉末状植物性たん白（小麦由来）、砂糖、食塩 、チキンエキス、酵母エキス、香辛料 、水

やさいゼリー：にんじん汁、オレンジ果汁、砂糖、果糖、キャロットペースト、ゲル化剤（増粘多糖類）、ビタミンC、酸味料、香料、β-カロテン、ピロリン酸鉄

2023年 6月 9日(金)		2023年 6月12日(月)		2023年 6月13日(火)		2023年 6月14日(水)		2023年 6月15日(木)		2023年 6月16日(金)	
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	
【和風きのこスパゲッティ】	393	【はいがごはん】	309	【ガパオライス】	473	【はいがごはん】	309	【クレセントロールパン】	374	【はいがごはん】	309
		はいがまい		はいがまい		はいがまい		★クレセントロールパン		はいがまい	
スパゲッティ		【鶏肉のゆず塩焼き】	192	鶏ひき肉		【豚肉のごま味噌いため】	178	【マーマレードジャム】	29	【田舎風煮】	217
オリーブ油				★たまご				マーマレードジャム			
ベーコン		鶏肉		食塩		豚肉		【カレイチーズ焼き(チーズ除去食)】	105	鶏肉	
鶏肉		アスパラガス		水		玉葱				酒	
玉葱		玉葱		綿実油		青ピーマン		スキンレスカレイ		綿実油	
にんじん		酒		玉葱		ごま(ねり)		食塩		★焼き豆腐	
ぶなしめじ		ゆず(果汁、生)		青ピーマン		上白糖		白こしょう		ちくわ	
エリンギ		食塩		赤ピーマン		酒		上新粉		だいこん	
生しいたけ(菌床栽培、生)		【土佐和え】	35	ぶなしめじ		赤みそ		バジル(粉)		じゃがいも	
葉ねぎ				にんにく		こいくちしょうゆ		★ナチュラルチーズ		にんじん	
オリーブ油		★油揚げ		しょうが		ごま(いり)		【かみかみサラダ】	54	しょうが	
にんにく		はくさい		バジル		【冬瓜と鶏肉のとろとろ煮】	98	するめいか		干し椎茸	
追いかつおつゆ		えのきたけ		オイスターソース				キャベツ		こまつな	
オイスターソース		本みりん		ごま油		鶏肉		きゅうり		板こんにゃく	
食塩		糸かつお		上白糖		とうがん		とうもろこし(カーネル冷凍)		こいくちしょうゆ	
昆布茶		削り節・昆布だし		コンソメ(粉末)		白ねぎ		ごま(いり)		上白糖	
こしょう混合		うすくちしょうゆ		こいくちしょうゆ		にんじん		オリーブ油		酒	
きざみのり		【なすのみそ汁】	55	【インゲン豆と野菜のスープ】	115	しょうが		レモン(果汁、生)		本みりん	
【レタスのスープ】	63					こいくちしょうゆ		上白糖		削り節	
豚肉		おつゆふ		ベーコン		うすくちしょうゆ		白ワインビネガー		水	
レタス		にんじん		玉葱		上白糖		うすくちしょうゆ		【しらすと野菜の炒め物】	55
にんじん		なす		にんじん		本みりん		食塩			
玉葱		玉葱		キャベツ		食塩		白こしょう		にんじん	
とうもろこし(カーネル冷凍)		カットわかめ		おおふくまめ(乾)		昆布だし		【ミネストローネ】	83	キャベツ	
パセリ		葉ねぎ		セロリー		削り節		豚肉		ちりめんじゃこ	
コンソメ(粉末)		赤みそ		オリーブ油		水		じゃがいも		青ピーマン	
白ワイン		白みそ		上白糖		かたくり粉		にんじん		ごま油	
本みりん		昆布だし		食塩		さんどまめ(冷凍)		玉葱		上白糖	
食塩		削り節		白こしょう		【ツナ大豆そぼろ】	79	セロリー		酒	
白こしょう		水		ローレル(粉)				アルファベットマカロニ		米酢	
鳥がらだし				うすくちしょうゆ		まぐろ缶詰(油漬フレークライト)		にんにく		こいくちしょうゆ	
水				本みりん		★大豆(国産、ゆで)		パセリ		うすくちしょうゆ	
【りんごのクラフティ】	112			鳥がらだし		しょうが		オリーブ油		食塩	
りんご(缶詰)				水		綿実油		トマト缶詰(ダイス)		ごま(いり)	
薄力粉				【パイン(缶詰)】	34	酒		トマトケチャップ		【味付けのり】	5
★たまご				パインアップル(缶詰)		上白糖		上白糖			
★クリーム(乳脂肪)						うすくちしょうゆ		食塩		味付けのり	
上白糖						こいくちしょうゆ		白こしょう			
コーンフレーク						水		ローレル(粉)			
								うすくちしょうゆ			
								コンソメ(粉末)			
								水			
	694		717		748		790		771		712

2023年 6月19日(月)		2023年 6月20日(火)		2023年 6月21日(水)		2023年 6月22日(木)		2023年 6月23日(金)		2023年 6月26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	
【1/2コッペパン】	162	【ごはん】	309	【はいがごはん】	309	【はいがごはん】	309	【ジューシー】	348	【はいがごはん】	309
★コッペパン		おおさかさんまい		はいがまい		はいがまい		はいがまい		はいがまい	
【焼きそば】	375	【鰆の西京焼き】	157	【鶏肉のからあげ】	239	【チンジャオニューロースー】	164	豚ひき肉		【鶏肉の塩麹焼き】	181
中華めん(ゆで)		さわら		鶏肉		牛肉		干し椎茸		鶏肉	
豚肉		白みそ		にんにく		しょうが		にんじん		塩麹	
キャベツ		うすくちしょうゆ		しょうが		赤ピーマン		干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)		酒	
玉葱		酒		食塩		青ピーマン		刻み昆布		本みりん	
青ピーマン		本みりん		白こしょう		玉葱		葉ねぎ		玉葱	
にんじん		上白糖		酒		たけのこ(水煮缶詰)		しょうが		食塩	
ウスターソース		【ひじきの煮物】	54	薄力粉		かたくり粉		酒		【吉野汁】	65
濃厚ソース		牛肉		かたくり粉		酒		こいくちしょうゆ		★油揚げ	
白こしょう		干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)		綿実油		こいくちしょうゆ		本みりん		だいこん	
食塩		にんじん		【キャベツの赤じそあえ】	12	うすくちしょうゆ		うすくちしょうゆ		さといも	
綿実油		本みりん		りょくとうもやし		上白糖		酒		干し椎茸	
【わかめスープ】	50	酒		キャベツ		中華だし		本みりん		にんじん	
わかめ(乾燥)		黒砂糖		上白糖		オイスターソース		鳥がらだし		葉ねぎ	
★木綿豆腐		上白糖		ゆかり		こしょう混合		【ゴーヤチャンプルー】	118	食塩	
鶏肉		水		うすくちしょうゆ		ごま油		豚肉		うすくちしょうゆ	
チンゲンツァイ		削り節		【厚揚げのみそ汁】	77	【具だくさんワンタンスープ】	79	★豆腐(冷)		本みりん	
干し椎茸		こいくちしょうゆ		玉葱		ワンタン		にがうり		昆布だし	
にんじん		【五目汁】	43	にんじん		にんじん		玉葱		削り節	
食塩		糸かまぼこ		★絹厚揚げ(冷凍)		もやし		もやし		水	
白こしょう		キャベツ		こまつな		だいこん		にんじん		かたくり粉	
うすくちしょうゆ		たまねぎ		ぶなしめじ		うすくちしょうゆ		かつお加工品(かつお節)		【キャベツのひじきドレッシング】	28
本みりん		にんじん		葉ねぎ		本みりん		綿実油		きゅうり	
がらスープ		干し椎茸		赤みそ		酒		食塩		キャベツ	
水		白ねぎ		白みそ		食塩		こいくちしょうゆ		干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)	
【ソフトクリームヨーグルト】	82	食塩		昆布だし		白こしょう		酒		上白糖	
★ソフトクリームヨーグルト		本みりん		削り節		鳥がらだし		オイスターソース		食塩	
		うすくちしょうゆ		水		中華だし		【沖縄もずくのスープ】	58	米酢	
		昆布だし				水		焼き豚		うすくちしょうゆ	
		削り節						沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)		綿実油	
		水						だいこん			
								にんじん			
								葉ねぎ			
								うすくちしょうゆ			
								酒			
								本みりん			
								鳥がらだし			
								水			
								【お米のシークァサータルト】	104		
								★お米のシークアーサータルト			
		大阪産米を使用しています						郷土料理 ― 沖縄県 ―			
	795		689		763		678		754		709

シークアーサータルト：砂糖 、米粉(国産) 、水あめ 、ショートニング 、豆乳、シークァーサー果汁（沖縄県産） 、植物油 、コーンフラワー 、水溶性食物繊維 、調整豆乳粉末 、でん粉 、海藻カルシウム 、水 （使用添加物） 加工デンプン 、トレハロース 、ゲル化剤（加工デンプン、増粘多糖類） 、香料 、酸味料 、膨脹剤 、ビタミンC 、凝固剤 使用 増粘剤（キサンタンガム） 使用 乳化剤 使用 ピロリン酸第二鉄 使用 着色料（紅花黄） 使用

2023年 6月27日(火)		2023年 6月28日(水)		2023年 6月29日(木)		2023年 6月30日(金)	
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		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【はいがごはん】	309	【練乳ツイスト】	344	【はいがごはん】	309	【豚丼】	478
はいがまい				はいがまい			
【あじの南蛮漬け】	191	★練乳ツイストパン		【肉味噌炒め】		はいがまい	
		【じゃがいものミートグラタン(チーズ除去食)】	213			豚肉	
まあじ				豚ひき肉		酒	
白こしょう		牛ひき肉		青ピーマン		玉葱	
食塩		豚ひき肉		キャベツ		にんじん	
薄力粉		じゃがいも		たけのこ(水煮缶詰)		葉ねぎ	
かたくり粉		玉葱		ぶなしめじ		糸こんにゃく	
綿実油		アスパラガス		にんじん		綿実油	
玉葱		にんにく		しょうが		上白糖	
青ピーマン		綿実油		綿実油		本みりん	
赤ピーマン		食塩		こいくちしょうゆ		食塩	
黄ピーマン		白こしょう		上白糖		うすくちしょうゆ	
干し椎茸		トマトケチャップ		テンメンジャン		こいくちしょうゆ	
穀物酢		トマトピューレ		酒		削り節・昆布だし	
上白糖		ウスターソース		【かきたま汁(卵除去食)】	109	【かぼちゃのみそ汁】	72
こいくちしょうゆ		薄力粉					
食塩		★ナチュラルチーズ		★たまご		★木綿豆腐	
レモン(果汁、生)		水		鶏肉		えのきたけ	
ごま油		【コンソメスープ】	41	生しいたけ(菌床栽培、生)		キャベツ	
【じゃがいもとオクラのみそ汁】	97	ショルダーベーコン		チンゲンツァイ		にんじん	
		キャベツ		じゃがいも		かぼちゃ	
鶏肉		ブロッコリー(冷凍)		うすくちしょうゆ		三つ葉	
★油揚げ		にんじん		食塩		赤みそ	
じゃがいも		鳥がらだし		かたくり粉		白みそ	
ぶなしめじ		コンソメ(粉末)		昆布だし		昆布だし	
カットわかめ		うすくちしょうゆ		削り節		削り節	
オクラ		食塩		水		水	
赤みそ		白こしょう		もやし		【豆乳プリン】	45
白みそ		水		【しそこんぶ】	3		
昆布だし		【さんどまめとツナのサラダ】	51	しそこんぶふりかけ		★豆乳プリン	
削り節		さんどまめ(冷凍)					
水		玉葱					
【味付けのり】	5	まぐろ缶詰(油漬フレークライト)					
		上白糖					
味付けのり		食塩					
		白ワインビネガー					
		うすくちしょうゆ					
		綿実油					
	728		775		547		721

しそこんぶふりかけ:昆布、塩蔵赤しそ(赤しそ、食塩、梅酢)、煎り米、砂糖、食塩、青のり、酵母エキス、酸味料

豆乳プリン:砂糖、水あめ、豆乳加工品、ぶどう糖果糖液糖、ショートニング、ドロマイト、食塩、ゲル化剤、香料、着色料、乳化剤、着色料(ビタミンB2・カロテン)、水

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・お米のシークアーサータルト」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。

※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。