

令和4年度 6月こんだてひょう 大阪府立岸和田支援学校

日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	ちょうみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
1 (水)			ぎゅうどん	さとう かたくりこ しらたき さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん	かつおだし みりん しょうゆ	586
			こまつなのおろしあえ	さとう		こまつな しめじ だいこん ゆずかじゅう	しょうゆ	26.2 20.8
2 (木)			ペンネボロネーゼ	マカロニ オリーブオイル	ぶたにく ぎゅうにく	にんじん たまねぎ にんにく セロリ トマトかん	コンソメ ケチャップ ビュレ ソース しお こしょう	565
			レタススープ		とりにく	レタス たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし	コンソメ しお しょう ゆ みりん こしょう	31.3 21.0
3 (金)			ちくぜんに	さといも こんにやく	とりにく ちくわ	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん しいたけ	かつおだし さけ しょうゆ みりん	547
			さやいんげんのごまあえ	ごま さとう		さやいんげん	しょうゆ	25.1 13.8
6 (月)			キーマカレー	あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	ガラだし ソース カレールウ ケチャップ	627
			やさいサラダ (ゆずドレッシング)	ゆずドレッシング		キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし	しお	23.2 16.3
7 (火)			さけのスタミナてりやき	さとう	さけ	にんにく	しょうゆ みりん さけ	630
			とんじる	さといも	ぶたにく みそ とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	かつおだし さけ	37.7 16.5
8 (水)			マーボーどうふどんぶり	ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	トウバンジャン しょうゆ かきゆ ちゅうかだし さけ	632
			はくさいキムチスープ	はるさめ かたくりこ	ぶたにく わかめ	はくさいキムチ はくさい にんじん チンゲンサイ	ガラだし しょうゆ さけ しお	33.9 19.3
9 (木)			セルフハンバーガー (ケチャップ)		バーガーパティ	キャベツ にんじん	ケチャップ	618
			ウインナーと野菜の具だくさんスープ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	ガラだし しお ワイン しょうゆ	29.4 22.4
			ソフールヨーグルト		ソフールヨーグルト			
10 (金)			ビーフシチュー	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにく	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん	ケチャップ ビュレ ガラだし ソース コンソメ	689
			ブロッコリーサラダ (ごまドレッシング)	ごまドレッシング		ブロッコリー にんじん とうもろこし		25.2 25.4
13 (月)			いりどうふ	さとう かたくりこ	ぶたにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん ほしいたけ さやいんげん	かつおだし さけ しょうゆ	646
			はくさいとささみのゆずふうみ	さとう	とりにく	はくさい にんじん しめじ ゆずかじゅう	かつおだし さけ しょうゆ	36.5 20.5
			のりのつくだに		のりのつくだに			
14 (火)			コロツケ (ソース)	コロツケ (じゃがいも あぶら)	コロツケ(ぶたにく)		ソース	631
			そえやさい			キャベツ とうもろこし にんじん	しお	19.1
			たまねぎのスープ		とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	ガラだし しお コンソメ しょうゆ	22.7
15 (水)			ガパオライスふう	さとう かたくりこ あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン バジル	チンブラー みりん オイスターソース しょうゆ しおこしょう	600
			ビーフンスープ	ビーフン ごまあぶら	ハム	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが チンゲンサイ にんにく	ガラだし しょうゆ しおこしょう	26.1 17.3

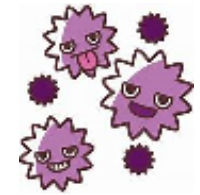
世界の料理

せっ であら  
石けんで手を洗おう!

きゅうしょくを食するまえや、トイレの後、せきをした後、  
鼻をかんだ後などには必ずせっけんで洗いぬいで  
手を洗いましょう。

<洗い残しが多い箇所に気を付けよう!>

- ① 指先
- ② 指と指の間
- ③ 手のひらのシワ
- ④ 親指のまわり
- ⑤ 手首



せかい りょうり  
6月15日(水) 世界の料理

りょうり  
タイ料理 ガパオライス

「ガパオライス」を日本語で言うと、「バジル炒め  
ご飯」のこと。粗くみじん切りにした肉類などと、  
バジルの一種を、オイスターソースやナンプラーな  
どの調味料で炒めたもの。ごはんと一緒に盛りつけ  
目玉焼きを添えることが多いです。タイでは馴染み  
深い一般的なお料理です。(※給食では食べやすい  
ようにとろみをつけています。目玉焼きは付きませ  
ん。)



令和4年度 6月こんだてひょう

日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	きいろ ねつやちからのもと	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	ちょうみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
16 (木)			リヨネーズポテト	じゃがいも オリーブオイル	ウィンナー	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく とうもろこし パセリ	しお コンソメ	620 26.5 20.2
			とうにゅうチャウダー	コーンスターチ	とりにく とうにゅう	チンゲンサイ にんじん たまねぎ とうもろこし	コンソメ ガラだし ワイン しお こしょう	
			(チョコスプレッド)	チョコスプレッド				
17 (金)			あじのやきなんばん	さとう ごまあぶら	あじ	たまねぎ にんじん ピーマン きピーマン しょうが	かつおだし す みりん しょうゆ	567 27.5 13.6
			けんちんじる	さといも	とうふ	だいこん にんじん ごぼう こまつな しいたけ	かつおこんぶだし さけ しょうゆ みりん	
20 (月)			ちゅうかふうにくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん	ガラだし ちしょうゆ オイスターソース みりん	614 28.0 16.8
			きりぼしちゅうかサラダ	さとう ごまあぶら	ハム わかめ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	す しょうゆ	
21 (火)			とうふとえびのごもくに	さとう	とうふ えび	たまねぎ にんじん はくさい ほしいたけ しょうが ねぎ	かつおだし さけ みりん しょうゆ	617 24.0 14.5
			かぼちやのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	かぼちや たまねぎ ねぎ	かつおだし さけ	
			やさいぜリー			やさいぜリー		
22 (水)			ぶたにくとなすの スタミナどんぶり	さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく みそ	にんじん ピーマン たまねぎ なす にんにく しょうが	オイスターソース しょうゆ ちゅうかだし さけ みりん	606 28.1 19.9
			とうがんのスープ		とうふ	とうがん しいたけ こまつな たまねぎ にんじん しょうが	ガラだし さけ しお こしょう しょうゆ	
23 (木)			しろみざかなのぱんこやき ラタトゥイユソースぞえ	パンこ さとう オリーブオイル	たら	なす ズッキーニ あかピーマン トマトかん にんにく	ソース ケチャップ コンソメ	575 29.2 16.8
			オニオンスープ	さとう		たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	ガラだし しょうゆ しお こしょう コンソメ	
24 (金)			あつあげのマーボーいため	かたくりこ	ぶたにく あつあげ	チンゲンサイ にんじん ピーマン エリンギ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	ガラだし しょうゆ トウバンジャン さけ	628 30.1 19.3
			ちゅうかはるさめスープ	はるさめ ごまあぶら		にんじん たまねぎ ねぎ しょうが ほしいたけ たけのこ	しょうゆ ガラだし ちゅうかだし しお	
27 (月)			ざっこごはん	ざっこく				592 29.6 16.4
			さわらのやさいあんかけ	かたくりこ	さわら	ほうれんそう はくさい ほしいたけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが	かつおだし しょうゆ みりん	
			とうふとえのきのみそしる	さといも	とうふ みそ わかめ	えのき こまつな ねぎ	かつおだし さけ	
28 (火)			チャーハン		やきぶた	にんじん たまねぎ	ちゅうかだし しょうゆ さけ	617 23.6 11.1
			しゅうまい		しゅうまい			
			ちゅうかごもくスープ	はるさめ かたくりこ		たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほしいたけ はくさい	ガラだし しょうゆ さけ しお	
29 (水)			あぶらあげとぶたにくの たまごどんぶり	さとう	ぶたにく たまご あぶらあげ	キャベツ たまねぎ しょうが	かつおだし しお しょうゆ みりん	612 30.8 21.1
			よしのじる	さといも かたくりこ	とうふ わかめ	ほしいたけ にんじん こまつな	かつおこんぶだし しょうゆ さけ しお みりん	
30 (木)			かぼちやのシチュー	コーンスターチ	とりにく	かぼちや にんじん たまねぎ にんにく さやいんげん マッシュルーム	ガラだし しお ワイ ン コンソメ ホワイ トシチューのもと	625 29.2 18.9
			マリネサラダ	さとう オリーブオイル	ハム	キャベツ あかピーマン たまねぎ さやいんげん	す しょうゆ	

世界の料理

6月23日(木) 世界の料理  
フランス ラタトゥイユ

「ラタトゥイユ」はフランス南部プロヴァンス地方、ニースの郷土料理で夏野菜の煮込みです。ズッキーニ、ナス、ピーマン、トマトなどが入っています。そのまま食べたり、パンにそえたり、パスタソースにしたりして食べられています。(給食では白身魚のパン粉焼きと一緒にいただきます。)



調理員も毎日こまめに『手洗い・消毒』を実施し、安心安全な給食を提供できるように努めています。

