

令和5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 からだのちやしをととのえる	ちょうみりよう	エネルギー タンパク質 脂質	
1 (木)			ペンネポロネーゼ	マカロニ	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく	コンソメ ケチャップ	594	
			レタススープ	オリーブオイル	ぎゅうにく	セロリ トマトかん	ビューレ ソース		30.8
			ミルク(ココアあじ)	ミルク(ココアあじ)		エリンギ とうもろこし	しお こしょう		21.3
2 (金)			とりとがんものにももの	さとう こんにやく	がんとどき とりにく	にんじん たまねぎ だいこん	かつおだし さけ	581	
			みそけんちんじる	さといも	とうふ みそ	にんじん しいたけ こまつな	みりん しょうゆ		25.8
5 (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	ガラだし ソース	624	
			やさいサラダ (ゆずドレッシング)			ピーマン	キャベツ にんじん ブロッコリー		カレールー
6 (火)			ざっこごはん	ざっこく			ケチャップ	605	
			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	しょうゆ		28.9
			とうふとえのきのみそしる	さといも	とうふ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが	みりん		16.0
7 (水)			マーボー豆腐どんぶり	ごまあぶら	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	トウバンジャン	628	
			はくさいキムチスープ	かたくりこ さとう	みそ	しょうが	ちゅうかだし さけ		32.8
8 (木)			セルフハンバーガー		バーガーパーティ	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	ガラだし しお		29.5
			ソファールヨーグルト		ソファールヨーグルト	とうもろこし	ワイン しょうゆ		22.4
9 (金)			いり豆腐	さとう かたくりこ	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ほしいたけ	かつおだし さけ	653	
			はくさいとささみのゆずふうみ	さとう	とうふ	さやいんげん	しょうゆ		35.7
			のりのつくだに		とりにく	はくさい にんじん しめじ	かつおだし さけ		20.8
13 (火)			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	ナンプラー	604	
			ビーフンスープ	じゃがいも	ハム	あかピーマン バジル	オイスターソース		25.0
14 (水)			かきあげどん	さつまいも かたくりこ		たまねぎ にんじん みつば	しょうゆ さけ	678	
			とんじる	さとう こむぎこ あぶら	みそ ぶたにく	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	みりん		22.9
15 (木)			リヨネーズポテト	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ にんじん さやいんげん	しお コンソメ	644	
			とうにゅうチャウダー	オリーブオイル	とりにく とうにゅう	にんにく とうもろこし パセリ	ワイン しお こしょう		27.8

世界の料理

せっ て あら
石けんで手を洗おう!

給食を食べる前や、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いいいに手を洗いましょう。

<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



6月13日(火) 世界の料理

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。目玉焼きはつきません。)



*献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

令和5年度 6月こんだてひょう

日	主食	ミルク	こんだてめい	きいろ	あか	みどり	ちょうみりょう	エネルギー タンパク質 脂質
	きいろ	あか		ねつやちからのもと	からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえる		
16 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	あじのやきなんばん けんちんじる	さとう ごまあぶら さといも	あじ とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン きピーマン しょうが だいこん にんじん ごぼう こまつな しいたけ	かつおだし す みりん しょうゆ かつおこんぶだし さけ しょうゆ みりん	564 26.5 13.1
19 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ちゅうかふうにくじゃが きりぼしちゅうかサラダ	じゃがいも さとう あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく ハム わかめ	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん きりぼしだいこん にんじん きゅうり	がうだし ちしょうゆ オイスターソース みりん す しょうゆ	627 27.3 16.4
20 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	とうふとえびのごもくに かぼちゃのみそしる やさいゼリー	さとう あぶらあげ わかめ みそ	とうふ えび あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん はくさい ほしいたけ しょうが ねぎ かぼちゃ たまねぎ ねぎ やさいゼリー	かつおだし さけ みりん しょうゆ かつおだし さけ	614 23.1 14.0
21 (水)	 ぶたにくとなす のスタミナどん ぶり	 ぎゅうにゅう	ぶたにくとなすの スタミナどんぶり とうがんのスープ	さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく みそ とうふ	にんじん ピーマン たまねぎ なす にんにく しょうが とうがん しいたけ こまつな たまねぎ にんじん 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 がうだし さけ しお こしょう しょうゆ	603 27.1 19.4
22 (木)	 パン	 ぎゅうにゅう	しろみぎかなのぱんこやき ラタトゥイユソースぞえ オニオンスープ	パンこ さとう オリーブオイル さとう	たら	なす ブッキーニ あかピーマン トマトかん にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	ソース ケチャップ コンソメ がうだし しょうゆ しお こしょう コンソメ	594 29.2 18.9
23 (金)	 チャーハン	 のむ ヨーグルト	チャーハン しゅうまい ちゅうかごもくスープ	はるさめ かたくりこ	やきぶた しゅうまい	にんじん たまねぎ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほしいたけ はくさい	ちゅうかだし しょうゆ さけ がうだし しょうゆ さけ しお	617 23.6 11.1
26 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	ちくぜんに さやいんげんのごまあえ	さといも こんにやく ごま さとう	とりにく ちくわ あつあげ	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん しいたけ さやいんげん	かつおだし さけ しょうゆ みりん しょうゆ	549 24.4 13.3
27 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	ビーフシチュー ブロッコリーサラダ (ごまドレッシング)	じゃがいも あぶら バター こむぎこ ごまドレッシング	ぎゅうにく	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん ブロッコリー にんじん とうもろこし	ケチャップ ビューレ がうだし ソース コンソメ	686 24.2 24.9
28 (水)	 あぶらあげと ぶたにくのたま ごどんぶり	 ぎゅうにゅう	あぶらあげとぶたにくの たまごどんぶり よしのじる	さとう さといも かたくりこ	ぶたにく たまご あぶらあげ とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ しょうが ほしいたけ にんじん こまつな	かつおだし しお しょうゆ みりん かつおこんぶだし しょうゆ さけ しお みりん	617 30.8 21.1
29 (木)	 うずまきパン (いちごジャム)	 ぎゅうにゅう	とりにくのしおこうじやき ミネストローネ (いちごジャム)	じゃがいも いちごジャム	とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく パセリ とうもろこし マッシュルーム トマトかん	ビューレ がうだし ワイン しお こしょう ソース	678 39.5 23.4
30 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	あつあげのマーボーいため ちゅうかはるさめスープ	かたくりこ はるさめ ごまあぶら	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 にんじん たまねぎ ねぎ しょうが ほしいたけ たけのこ	がうだし しょうゆ トウバンジャン さけ しょうゆ がうだし ちゅうかだし しお	626 29.1 18.8

世界の料理

6月22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。



*献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。