

れいわ ねんど  
令和5年度

# 7月こんだてひょう

おおさかふりつきしわだしえんがっこう  
大阪府立岸和田支援学校

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		
3 (月)	 ジューシー	 ぎゅうにゅう	ジューシー	さとう	やきぶた こんぶ	にんじん	しお しょうゆ みりん さけ	654 34.5 18.4
			ゴーヤチャンプル	ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ	ゴーヤ にんじん にんにく たまねぎ	ちゅうかだし さけ みりん しょうゆ	
			げんきヨーグルト		げんきヨーグルト			
4 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	さばのごまみそやき	さとう ごま	さば みそ		さけ	624 28.7 22.1
			かぼちゃのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ	さけ かつおだし	
			のりかつおふりかけ		のりかつおふりかけ			
5 (水)	 ぎゅうどん	 ぎゅうにゅう	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	587 25.5 20.3
			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	
6 (木)	 アップルパン	 ぎゅうにゅう	ミートボールのトマトに	さとう じゃがいも	にくだんご	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし トマトかん にんにく	がらだし しお ケチャップ ソース ピュレ	640 29.8 17.5
			きのこのスープ		とりにく	こまつな にんじん しめじ えのき ほししいたけ はくさい	がらだし ワイン しお こしょう	
7 (金)	 ちらしずし	 ぎゅうにゅう	ちらしずし	さとう	こうやとうふ のり	にんじん さやいんげん ほししいたけ	かつおだし さけ す しょうゆ しお	595 23.4 13.0
			そうめんいりすましじる	そうめん	とりにく	えのき はくさい にんじん ねぎ	かつおこんぶだし しょうゆ さけ みりん	
			たなばたデザート(ゼリー)	たなばたデザート(ゼリー)				
10 (月)	 なつやさいカレー	 のむ ヨーグルト	なつやさいカレー	あぶら	ぶたにく	なす にんにく たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ トマトかん りんごピュレ	ケチャップ ソース カレールウ がらだし	686 23.1 18.6
			コールスロー (エッグケアマヨネーズ)	エッグケアマヨネーズ		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん		

こんだて ざいりょうこうにゅう つごう たしやうへんこう  
\*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。

7月3日(月) 郷土料理 沖縄県

## 「ジューシー」「ゴーヤチャンプル」

「ジューシー」は沖縄の炊き込みご飯のことです。  
豚肉と野菜で炊き込みますが、給食では焼き豚  
を使用してつくります。

「ゴーヤチャンプル」のゴーヤは苦味が有名ですが  
給食は苦味を抑えるために塩もみをします。  
あまり苦くないので、たくさん食べて下さいね!



7月7日(金) 行事食

## 「七夕(たなばた)」

七夕は、7月7日の夜に天の川を  
渡って、年に一度だけ会うことを許された  
彦星と織姫の中国の伝説を元にした行事  
です。

この日は、願い事を書いた短冊などを  
笹竹に飾りつける風習があります。

