

令和6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
3 (月)	キーマカレー	ぎゅうにゅう	だいずいりキーマカレー	あぶら	ぶたにく だいず	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	632
			やさいサラダ (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 ゆずドレッシング	しお	25.2 22.4
4 (火)	ざっこくごはん	ぎゅうにゅう	ざっこくごはん	ざっこく				624
			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	30.9
			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	17.1
5 (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	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	603
			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	27.1 19.4
6 (木)	ロールパン 1こ	ぎゅうにゅう	ペンネボロネーゼ	マカロニ オリーブオイル	ぶたにく たまご 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	602
			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	31.1
			ミルメーク(ココアあじ)	ミルメーク(ココアあじ)				21.3
7 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう	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	653
			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	35.7
			のりのつくだに		のりのつくだに			20.8
10 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう	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 みりん しょうゆ	600
			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 ごぼう	かつおだし さけ	27.6 17.0
11 (火)	チャーハン	のむ ヨーグルト	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	616
			しゅうまい		しゅうまい			22.7
			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	10.6
13 (木)	パインパン	ぎゅうにゅう	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	603
			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	30.9 18.9
14 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう	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	624
			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	29.0 18.7

*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。

せっ て あら
石けんで手を洗おう！

きゅうしょく たを 食べる前や、トイレの後、せきをした後、
はなを 鼻をかんだ後などには必ずせっけんで洗いぬいで
て 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13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。)



令和6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	ちょうみりよう	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		
17 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	とうふのごもくに	さとう	とうふ とりにく	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	622 24.0 14.8
			かぼちゃのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ	かつおだし さけ	
			やさいゼリー			やさいゼリー		
18 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	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	がうだし ちしょうゆ オイスターソース みりん	627 27.3 16.4
			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	
19 (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	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	626 30.1 20.7
			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	
20 (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		とりにく		しおこうじ しお さけ	677 39.5 23.4
			ミネストローネ	じゃがいも	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 ガラだし ワイン しお こしょう ソース	
			(いちごジャム)	いちごジャム				
21 (金)	 ガパオライス ふう	 のむ ヨーグルト	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	ナンプラー みりん オイスターソース しょうゆ しおこしょう	623 24.3 12.0
			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	
24 (月)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	かぼちゃのひきにくフライ	あぶら	かぼちゃのひきにくフ ライ			677 20.4 22.9
			そえやさい			ブロッコリー とうもろこし	しお こしょう	
			ぐたくさんみそしる	じゃがいも	みそ あぶらあげ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん	かつおだし さけ	
25 (火)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	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	601 28.4 13.0
			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	
			げんきヨーグルト		げんきヨーグルト			
26 (水)	 マーボーどうふ どんぶり	 ぎゅうにゅう	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	628 32.9 18.9
			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	がうだし しょうゆ さけ しお	
27 (木)	 パンペン パン	 ぎゅうにゅう	リヨネーズポテト	じゃがいも オリーブオイル	ウインナー	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	644 27.8 19.9
			やさいチャウダー	コーンスターチ	とりにく ぎゅうにゅう	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	
28 (金)	 ごはん	 ぎゅうにゅう	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	579 28.8 13.9
			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	

世界の料理

6月21日(金) 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、「バジル炒めごはん」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。)



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。