

令和7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 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 (火)	 ごはん	 のむ ヨーグルト	ヤンニョムチキン	世界の料理	あぶら かたくりこ さとう	とりにく	にんにく	さけ しお しょうゆ こしょう ケチャップ コチュジャン	660 30.8 15.3
			添え野菜				キャベツ にんじん		
			ぐだくさんスープ		かたくりこ はるさめ	ハム	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ		
2 (水)	 おやこどん	 ぎゅうにゅう	おやこどん		さとう かたくりこ	とりにく あぶらあげ たまご	たまねぎ にんじん	かつおだし みりん しょうゆ	587 28.3 18.2
			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	
3 (木)	 パンプキンパン	 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	ウィンナー	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ さやいんげん にんにく	しお コンソメ	631 24.7 19.8
			ミネストローネ		さとう	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ マツ シュルーム トマトかん にんにく パセリ	ケチャップ ピューレ ソース ガラだし ワイン しお こ しょう	
4 (金)	 ジューシー	 ぎゅうにゅう	ジューシー	郷土料理	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	625 33.9 19.4
			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	
7 (月)	 ちらしずし	 ぎゅうにゅう	ちらしずし	行事食	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	614 23.7 13.1
			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	
			ぶどうゼリー		ぶどうゼリー				
8 (火)	 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	635 30.0 23.8
			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	
9 (水)	 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 りんごピューレ	ケチャップ ソース カレールウ ガラだし	641 22.0 13.5
			コールスロー (げんえんわふうドレッシング)		げんえんわふうドレッシング グ		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん		
10 (木)	 パインパン	 ぎゅうにゅう	なすのトマトソースグラタン		さとう あぶら	ベーコン チーズ	なす マッシュルーム にんにく たまねぎ にんじん	ケチャップ ピューレ しお コンソメ ソース	611 28.9 23.1
			とりときのこのスープ			とりにく	しいたけ しめじ えのき キャベツ たまねぎ にんじん	かうだし しお さけ コンソメ しょうゆ	

こんだて ざいりょうこうにゅう つごう たしょうへんこう
 *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1日（火）

せかい

りょうり

世界の料理

かんこく

韓国 「ヤンニョムチキン」

「ヤンニョムチキン」とは、コチュジャン、ニンニク、砂糖、その他の香辛料から作る甘辛いソース（ヤンニョム）で味付けされた韓国のフライドチキンの一種です。




7月4日（金）

きょうどりょうり

おきなわけん

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います。

「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（月）

ぎょうじしよく

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。


