

令和8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 からだのちようしをととのえる	ちようみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
2 (火)	 ごはん	 ぎゆうにゆう	さけのスタミナテリヤキ	さとう	さけ	にんにく	しょうゆ みりん さけ	645 37.9 16.0
			キャベツのこんぶあえ		しおこんぶ	きゃべつ にんじん	しょうゆ かつおだし	
			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	
3 (水)	 ガパオライス ふう	 ぎゆうにゆう	ガパオライス	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	632 27.6 19.1
			ビーフンスープ				ビーフン ごまあぶら	
4 (木)	 ロールパン こ	 ぎゆうにゆう	ペンネポロネーゼ	マカロニ オリーブオイル	ぶたにく ぎゆうにく	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	620 34.5 25.0
			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	
5 (金)	 ごはん	 ぎゆうにゆう	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 ほししいたけ さやいんげん	かつおだし さけ しょうゆ	655 37.2 20.4
			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 ゆずかじゆう	かつおだし さけ しょうゆ	
			のりのつくだに		のりのつくだに			
8 (月)	 ごはん	 ぎゆうにゆう	キャベツメンチカツ (ソース)		キャベツメンチカツ		ソース	666 29.9 22.8
			そえやさい			ブロッコリー とうもろこし	しお	
			とりときのこのスープ		とりにく	はくさい にんじん しめじ えのき こまつな ほししいたけ	からだし さけ しょうゆ	
9 (火)	 ごはん	 ぎゆうにゆう	あつあげのちゆうかいため	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく あつあげ	チンゲンサイ エリンギ にんじん たまね ぎ ピーマン ねぎ にんにく	からだし しょうゆ トウバンジャン さけ オイスター ちゆうかだし しお	626 28.1 19.9
			キャベツときりぼしだいこんの ごまあえ	ごま さとう	わかめ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん	しょうゆ	
10 (水)	 とうふのあん かけごはん	 ぎゆうにゆう	とうふのあんかけごはん	かたくりこ	とりにく とうふ	しいたけ にんじん しょうが ほうれんそう たまねぎ	かつおだし みりん しょうゆ	588 244.4 13.2
			じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	ねぎ こまつな	かつおだし さけ	
			やさいゼリー			やさいゼリー	かつおだし さけ	
11 (木)	 アップル パン	 ぎゆうにゆう	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	からだし しお ワイ ン コンソメ ホワイ トシチューのもと	668 29.0 17.8
			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	
15 (月)	 ごはん	 ぎゆうにゆう	ちゆ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	からだし ちしょうゆ オイスターソース みりん	628 24.9 15.6
			はるさめのあえもの	はるさめ さとう ごまあぶら		キャベツ にんじん	す しょうゆ	
16 (火)	 ごはん	 ぎゆうにゆう	とりとがんものにももの	さとう こんにやく	がんもどき 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	616 28.5 18.3
			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	

こんだて ざいりようこうにゆう つごう たしろう 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。

せっ て あら  
石けんで手を洗おう!

きゆうしよく た 食べるまえや、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いねいに  
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



せかい りょうり  
6月3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  
めだまや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8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	ちようみりよう	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	からだのちようしをととのえる		
17 (水)			ぶたキムチどんぶり	さとう ごま かたくりこ	ぶたにく	はくさい はくさいキムチ にんじん にら ほしいたけ にんにく ピーマン	カラダし しょうゆ コチュジャン オイスターソース ちゆうかだし	550
			かんこくふうサラダ	ごまあぶら さとう		キャベツ にんじん にんにく きゅうり	す しょうゆ	25.5 16.0
18 (木)			しろみぎかなのばんこ やきうたウイユソース	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	593
			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
19 (金)			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 ビューレ ケチャップ	661
			やさいサラダ (ごまドレッシング)	ごまドレッシング		キャベツ にんじん ブロッコリー とうもろこし	しお	22.0 20.0
22 (月)			ぎゅうめし	ごまあぶら さとう	ぎゅうにく	ごぼう さやいんげん ぜんまい しょうが	しょうゆ さけ	686
			どさんこじる	じゃがいも	ぶたにく みそ	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ とうもろこし	さけ	30.5 22.1
			げんきヨーグルト		げんきヨーグルト			
23 (火)			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	558
			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	26.4 12.7
24 (水)			マーボー豆腐どんぶり	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 ちゆうかだし さけ	636
			はるさめスープ	はるさめ かたくりこ	とりにく わかめ	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	30.0 20.2
25 (木)			じゃがいものツナマヨグラタン	じゃがいも エッグケアマヨネーズ	ツナ チーズ ぎゅうにゆう	ピーマン たまねぎ	コンソメ しお	635
			とりときのこのスープ		とりにく	こまつな にんじん しめじ えのき ほしいたけ はくさい	ガラだし ワイン しお こしょう	28.6 24.5
26 (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	578
			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	28.8 13.9
29 (月)			にくだんごのあまずに	ごまあぶら じゃがいも さとう かたくりこ	にくだんご	にんじん たけのこ ピーマン ほしいたけ たまねぎ	ちゆうかだし す しょうゆ ケチャップ	589
			ちゆうかふうコーンスープ	ごまあぶら	ハム	たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ	ガラだし さけ しお しょうゆ ちゆうかだし	22.3 14.5
30 (火)			ツナピラフ	オリーブオイル	ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン	コンソメ しお ワイン しょうゆ ガラだし	593
			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	19.2 8.9
			プリン(卵・乳・大豆不使用)	プリン(卵・乳・大豆不使用)				

6月18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。