

令和3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
1 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	かぼちゃのシチュー	コーンスターチ	とりにく	かぼちゃ 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	ガラだし しお ワイン コンソメ ホワイ トシチューのもと	637 26.0 14.4
			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	
2 (水)	 ぶたどん	 ぎゅうにゅう	ぶたどん	しらたき さとう	ぶたにく	たまねぎ	かつおだし みりん しょうゆ	607 28.2 18.8
			あおなのみそしる		みそ わかめ あぶらあげ とうふ	こまつな ねぎ	かつおだし さけ	
3 (木)	 はいがごはん (はんりょう)	 ぎゅうにゅう	ソースやきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく	ソース ケチャップ しお こしょう	525 21.0 14.0
			はくさいのごまあえ	さとう ごま	わかめ	はくさい ほうれんそう にんじん	しょうゆ みりん	
4 (金)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	とりとがんものにももの	さとう こんにゃく	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	621 26.8 16.3
			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	
7 (月)	 キーマカレー	 のむ ヨーグルト	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 ケチャップ	593 20.9 11.0
			やさいサラダ (ゆずドレッシング)	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	しお	
8 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが	さけ みりん しょうゆ	660 30.8 23.0
			とうふときのこのすましじる		とうふ	えのき しめじ みつば	かつおこんぶだし しょうゆ みりん	
9 (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	666 33.1 19.3
			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	ガラだし しょうゆ さけ しお	
10 (木)	 はいがごはん	 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 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	616 24.1 15.2
			とうにゅうチャウダー	コーンスターチ	とりにく とうにゅう	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	
11 (金)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	ぶたにくのプルコギふう	ごまあぶら	ぶたにく	あかピーマン にんじん たまねぎ にら にんにく	しょうゆ ソース ケチャップ かきゆ トウバンジャン	618 27.6 15.7
			ちゅうかスープ	はるさめ	とりにく わかめ とうふ	にんじん はくさい チンゲンサイ たまねぎ	ガラだし しお さけ しょうゆ	
14 (月)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	おでん	じゃがいも こんにゃく	あつあげ ちくわ	だいこん にんじん さやいんげん	かつおこんぶだし さけ みりん しょうゆ	630 20.2 20.0
			ひじきサラダ (エッグケアマヨネーズ)	(エッグケアマヨネーズ)	ひじき	キャベツ にんじん とうもろこし		
15 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	コロツケ (ソース)	コロツケ (じゃがいも あぶら)	コロツケ(ぶたにく)		ソース	645 17.8 22.6
			せんキャベツ			キャベツ にんじん		
			たまねぎのスープ		とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	ガラだし しお コンソメ しょうゆ	

せつ て あら
石けんで手を洗おう！

きゅうしょく た まえ
給 食を食べる前や、トイレの後、せきをした後、
はな 鼻をかんだ後などには必ずせつけんていねいに
て あら
手を洗いましょう。

あら のこ おお かしょ きを つ
<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



わだし まいにち
私たちも毎日こまめに『手洗い・
しょうどく しょうじょ あんぜん きゅうしょく ていきょう
消毒』を実施し、安全な給食を提供
できるように努めています。



令和3年度 6月こんだてひょう								
日	主食	ミルク	こんだてめい	世界の料理	きいろ	あか	みどり	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	ちょうみりょう
16 (水)	 ガバオライス ふう	 ぎゅうにゅう	ガバオライスふう		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	チンラー みりん オイスターソース しょうゆ しおこしょう
			ビーフンスープ		ビーフン ごまゆ	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
17 (木)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	すきやきふうに		さとう あぶら しらたき ふ	ぎゅうにく とうふ	たまねぎ ねぎ えのきだけ にんじん はくさい	かつおだし しお さけ しょうゆ
			ぐだくさんみそしる			あぶらあげ わかめ みそ	こまつな ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ	かつおだし さけ
18 (金)	 はいがごはん	 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
			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
21 (月)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	とりにくのおこじやき			とりにく		しおこじ
			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 マッシュルーム パセリ	ケチャップ ビューレ かうだし ワイン ソース しおこしょう
22 (火)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	とうふのごもくあんかけ		さとう	とうふ えび	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ しょうが ねぎ	かつおだし さけ みりん しょうゆ
			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
23 (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	かきゆ しょうゆ ちゅうかだし さけ みりん
			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
24 (木)	 はいがごはん	 のむ ヨーグルト	いんげんまめの チリコンカン	世界の料理	じゃがいも あぶら	ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトかん	ガラだし しお ワイン チリパウダー
			コンソメスープ		じゃがいも	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ	ガラだし しお こしょう しょうゆ コンソメ
25 (金)	 はいがごはん	 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
			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 ほししいたけ たけのこ	しょうゆ ガラだし ちゅうかだし しお
28 (月)	 はいがごはん	 ぎゅうにゅう	さけのスタミナてりやき		さとう	さけ	にんにく	しょうゆ みりん さけ
			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
29 (火)	 ツナピラフ	 ぎゅうにゅう	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
			ウインナーとやさいの とうにゅうチャウダー		コーンスターチ	ウインナー とうにゅう	チンゲンサイ にんじん たまねぎ とうもろこし	かうだし コンソメ しお
30 (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
			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月16日（水）世界の料理

タイ料理 ガバオライス

「ガバオライス」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。目玉焼きは付きません。）



6月24日（木）世界の料理

アメリカ/メキシコ チリコンカン

「チリコンカン」はメキシコとアメリカテキサス州のあたりで、カウボーイが食べていたといわれています。スペイン語で「肉入り唐辛子」という意味です。メキシコではトルティーヤというパンと一緒に食べます。（給食ではごはんと一緒に食べてみてください。）

