




令和3年度

# 7月こんだてひょう

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		
1 (木)			ちゅうかふうとうふのうまに	かたくりこ ごまあぶら	とうふ とりにく	にんじん しめじ キャベツ にんにく ほししいたけ ねぎ	しお さけ しょうゆ	610 27.7 16.3
	はいがごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかふうコーンスープ	ごまあぶら	ハム	チンゲンサイ 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	
2 (金)			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	590 26.5 16.7
	ジューシー	ぎゅうにゅう	ゴーヤチャンプル	ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ	にんじん にがうり にんにく たまねぎ	ちゅうかだし さけ みりん しょうゆ	
5 (月)			ぶたにくのしょうがやき	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが	さけ しょうゆ みりん こしょう しお	670 31.0 19.8
	はいがごはん	ぎゅうにゅう	なすいりぐたくさんみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	なす キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	さけ かつおだし	
6 (火)			ビビンバ	ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにく	しょうが にんにく にんじん きりぼしだいこん とうもろこし ぜんまい ほうれんそう	ちゅうかだし さけ しょうゆ コチュジャン	620 24.2 19.1
	ビビンバ	ぎゅうにゅう	わかめのスープ	ごまあぶら	わかめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	さけ しょうゆ ガラだし しお ちゅうかだし	
7 (水)			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	594 22.1 12.4
	ちらしずし	ぎゅうにゅう	そうめんいりすましじる	そうめん	とりにく	はくさい えのき にんじん ねぎ	かつおこんぶだし しょうゆ さけ	
			たなばたゼリー	たなばたゼリー(卵・乳不 使用)				
8 (木)			かやくごはん		とりにく	にんじん しめじ ほししいたけ	かつおだし しお しょうゆ さけ みりん	618 32.3 17.8
	かやくごはん	ぎゅうにゅう	さわらのゆずしおこうじやき		さわら	ゆずかじゅう	しおこうじ	
			ぐたくさんみそしる		とうふ みそ わかめ	キャベツ にんじん えのき ねぎ	かつおだし さけ	

\*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2日(金) 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、たくさん食べてくださいね！



7月7日(水) 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。

七夕に「そうめん」を食べる由来は、中国の索餅という、小麦粉と餅粉を縄状に練って揚げたお菓子で、この索餅がそうめんに似ていることから、日本では、そうめんを食べるようになったと言われています。

中国では七夕には「健康で元気に過ごせるように」と願って索餅を食べる習慣となったそうです。



れいわ ねんど  
令和3年度

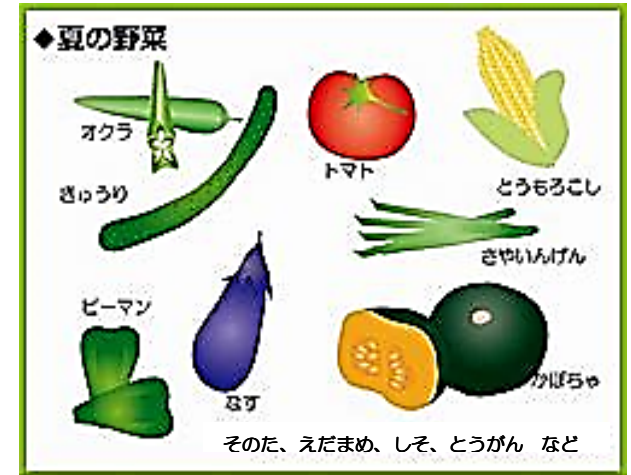
# 7月こんだてひょう

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		
9 (金)			ハヤシライス	じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトかん	ハヤシルウ ガラだし ワイン ケチャップ ソース	680
	ハヤシライス	のむヨーグルト	キャベツとにんじんのごまずサラダ	ごま さとう		キャベツ にんじん	しょうゆ す しお	22.4 16.8
12 (月)			ホイコーロー	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ にんにく	テンメンジャン さけ ちゅうかだし しょうゆ トウバンジャン	609
	はいがごはん	ぎゅうにゅう	サンラータン	はるさめ ごまあぶら	とうふ	こまつな にんじん ほししいたけ	ガラだし さけ しお しょうゆ ちゅうかだし す	27.9 16.9
13 (火)			とりにくとやさいのクリームシチュー	じゃがいも	とりにく	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム	ホワイトシチューのもと ガラだし しお	639
	はいがごはん	ぎゅうにゅう	だいこんとにんじんのピクルス	さとう		だいこん にんじん セロリー きゅうり	す しょうゆ しお	24.3 13.2
14 (水)			ぶたにくとなすのピリカラどんぶり	はるさめ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	なす たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく	ちゅうかだし さけ しょうゆ トウバンジャン	612
	ぶたにくとなすのピリカラどんぶり	ぎゅうにゅう	とうがんのスープ		とうふ	とうがん ほししいたけ にんじん こまつな しょうが	ガラだし さけ しお しょうゆ	27.7 16.3
15 (木)			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	ガラだし しお ケチャップ ソース ビューレ	630
	はいがごはん	ぎゅうにゅう	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	ガラだし ワイン しお こしょう	25.7 17.3

こんだて ざいりようこうにゅう 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。

## なつのやさいを たべよう！！



なつやさいにはなつ ぼうし ひるうかいふく しょくよくぞうしん  
夏野菜には夏バテ防止や疲労回復、食欲増進  
などの効能を発揮する大切な栄養素がたくさん  
含まれています。

