

令和元年度 7月こんだてひょう

大阪府立岸和田支援学校

行事食 7月5日(金)  
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(ひこぼし)と織姫(おりひめ)の中国の伝説を元にした行事です。この日は、願い事を書いた五色の短冊などを笹竹に飾りつけたり、七夕の行事食であるとうめんを食べたりします。



7月8日(月) 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！



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
1 (月)			はっぽうさい はるさめのあえもの	ねつやちからのものになる ごまゆ さとう かたくりに はるさめ さとう	からだをつくるもと ぶたにく えび わかめ	からだのちようしをとのえる しょうが ほくさい たまねぎ にんじ ん ピーマン たけのこ キャベツ にんじん	さけ しょうゆ ちゆうかだし しょうゆ す	609 26.0 15.6
2 (火)			チキンナゲット (ケチャップ) ポトフ いちごジャム	あぶら いちごジャム	チキンナゲット(卵・ 乳・小麦不使用) ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ	トマトケチャップ カラだし ワイン しょうゆ しょうゆ	692 25.4 26.2
3 (水)			ぎゆうどん あおなのみそしる	あぶら さとう しらたき	ぎゆうにく わかめ あぶらあげ みそ とうふ	たまねぎ にんじん しょうが こまつな ねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ かつおだし さけ	591 24.3 19.5
4 (木)			とりのチリソース やさいとほるさめのスープ	さとう かたくりに ごまゆ	とりにく ベーコン	しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん チンゲンサイ にんじん たまねぎ	さけ しょうゆ からだし ケチャップ トウハンジャン	591 24.6 14.6
5 (金)			ちらしずし たなばたそうめんじる たなばたデザート	さとう そうめん たなばたデザート(卵・ 乳・小麦不使用)	こうやとうふ のり わかめ とりにく	にんじん さやいんげん ほししいた け にんじん ねぎ	かつおだし さけ す しょうゆ しょうゆ かつおこんぶだし しょうゆ さけ	570 21.6 12.7
8 (月)			ジューシー ゴーヤチャンプル かぼちやのみそしる	さとう ごまゆ さとう	やきぶた こんぶ ぶたにく とうふ みそ わかめ	にんじん にんじん にがうり にんにく たまねぎ かぼちや たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん さけ ちゆうかだし さけ みりん しょうゆ さけ	592 24.1 10.0
9 (火)			しろみさかなのムニエル ラタウエイユソース オニオンスープ	こむぎこ パター オリーブゆ	たら とうふ	なす スズキーニ にんにく あかピーマン トマトかん たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	ソース ケチャップ コンソメ カラだし しょうゆ ワイン しょうゆ コンソメ	652 32.6 16.3

\*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。

## 令和元年度 7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
10 (水)	 マーボーどうふ どん	 あか	マーボーどうふどん ちゅうかコーンスープ	かたくりこ さとう ごまゆ	ぶたにく とうふ みそ とりにく	からだのちようしをととのえる にんじん にんにく しょうが ねぎ たまねぎ とうもろこし たまねぎ はくさい にんじん	しょうゆ さけ ちゆ うかだし オイスター ソース テンメンジャ ン トウバンジャン さけ しお しょうゆ カラだし	645 31.5 18.3
11 (木)	 こくろハン(小)		ソースやきそば チンゲンサイのスープ	ちゅうかめん あぶら ごまゆ かたくりこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん	ソース ケチャップ しお こしょう しょうゆ しお さけ	646 28.8 19.3
12 (金)	 ほいがごぼん		さばのたつたあげ ささみとやさいのゆずふうみ とうふとえのきのみそしる	かたくりこ あぶら さとう	さば とりにく とうふ みそ わかめ	しょうが きりほしだいこん きゅうり にんじん ゆずかじゅう こまつな ねぎ えのきだけ	さけ みりん さけ しょうゆ す さけ しょうゆ さけ	707 30.3 25.9
16 (火)	 キャロットハン		リヨネーズポテト とうにゅうチャウダー	じゃがいも オリーブゆ コーンスターチ	ウインナー とりにく とうにゅう	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 チンゲンサイ にんじん たまねぎ とうもろこし	しお コンソメ コンソメ カラだし ワイン しお こしょう	547 26.0 16.5
17 (水)	 ぶたにくの やながわふう どんぶり		ぶたにくのやながわふうどんぶり けんちんじる	さとう かたくりこ さといも	ぶたにく たまご	ごぼう たまねぎ ほしいだけ にんじん だいこん にんじん こまつな しめじ	かつおだし しょうゆ みりん しお かつおだし しょうゆ みりん しお さけ	610 27.6 17.3
18 (木)	 ハヤシライス		ハヤシライス やさいサラダ わふうドレッシング	じゃがいも あぶら さとう わふうドレッシング	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 キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	ハヤシルー カラだし ワイン ケチャップ ソース	653 21.3 21.5

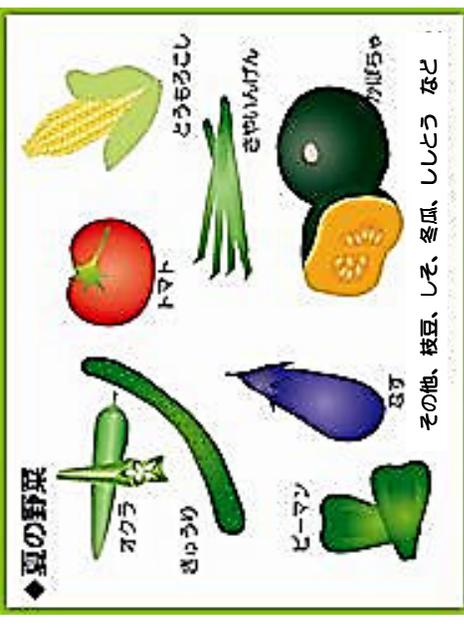
## ☆今月の加工食品の原材料について☆

日付	食品名	卵	乳	えび
8日	飲むヨーグルト	-	○	-
9日	バター	-	○	-

上の表にのっていない「ジャム類・デザート類・ドレッシング類・ふりかけ類、チキンナゲット、ハヤシルー」等は卵・乳・えびを含みません。(※調味料に含まれる分は除く)



# なつのやさいを たべよう!!



◆夏の野菜

オクラ トマト とうもろこし  
きゅうり さやいんげん  
ピーマン ぶどう 夏野菜  
その他、枝豆、しそ、冬瓜、ししとう など

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。