令和3年　6月　学校給食献立表

北視支発　83号

NO．1　大阪府立大阪北視覚支援学校

6月1日（火）					6月2日（水）					6月3日（木）					6月4日（金）					6月7日（月）					6月8日（火）				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○	
かき揚げ丼	ごはん	○			ひじきごはん	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			パン	ココアツイスト	○			ご飯	ごはん	○			えびピラフ	ごはん	○		
	野菜かき揚げ（えび入り）			○		押し麦	○			鮭のチーズ焼き	鮭		○		タンドリーチキン	鶏もも肉		○		鶏肉の梅みそ焼き	鶏もも肉		○			コンソメ			
	油	○				ひじき		○			塩					こしょう					梅肉			○		塩			
	うすくちしょうゆ					干し椎茸			○		酒					塩					みそ		○			有塩バター	○		
	こいくちしょうゆ					油揚げ		○			みそ		○			白ワイン					みりん					えび		○	
	みりん					にんじん			○		みりん					おろしにんにく			○		砂糖	○				ベーコン		○	
	砂糖	○				こいくちしょうゆ					酒					おろししょうが			○		うすくちしょうゆ					玉ねぎ			○
	酒					みりん					チーズ		○			ヨーグルト		○			ごま（いり）	○				ピーマン			○
	削り節					酒			○	カムカムサラダ	切り干し大根			○		ケチャップ				高野豆腐の煮物	鶏ひき肉		○			赤ピーマン			○
	昆布					油					さきいか		○			カレー粉					高野豆腐		○			とうもろこし			○
小松菜の赤だし	小松菜			○		削り節			○		もやし			○		こいくちしょうゆ					にんじん			○		マッシュルーム			○
	にんじん			○		昆布			○		にんじん			○		油	○				玉ねぎ			○		油	○		
	おつゆふ	○				塩					きゅうり			○	ドイツ風サラダ	じゃがいも	○				グリンピース			○		がらスープ			
	豆腐		○			砂糖	○				うすくちしょうゆ					玉ねぎ			○		油	○				おろしにんにく			○
	油揚げ		○		酢豚	豚もも肉		○			酒					ウインナー		○			砂糖	○				白ワイン			
	削り節					こいくちしょうゆ					ごま油	○				ピーマン			○		塩					コンソメ			
	昆布					おろししょうが			○		砂糖	○				とうもろこし			○		うすくちしょうゆ					塩			
	みそ					おろしにんにく			○		塩					玉ねぎ			○		削り節					こしょう			
	赤みそ					酒					こしょう					塩					昆布					もやし			○
デザート	野菜ゼリー			○		かたくり粉	○				削り節					酢					豚もも肉		○		もやしとにらのスープ	にら			○
						油	○				昆布					砂糖	○				酒					油	○		
						玉ねぎ			○	えのきのすまし汁	にんじん			○		こしょう					豆腐		○			コンソメ			
						ピーマン			○		えのきたけ			○		油	○				じゃがいも	○				塩			
						にんじん			○		葉ねぎ			○		ベーコン		○			玉ねぎ			○		こしょう			
						干し椎茸			○		塩					チンゲン菜			○		とうもろこし			○		うすくちしょうゆ			
						中華だし					うすくちしょうゆ					にんじん			○		もやし			○		鳥がらだし			
						砂糖	○				みりん					もやし			○		葉ねぎ			○	果物	黄桃缶			○
						こいくちしょうゆ					酒					油	○				赤みそ		○						
						ケチャップ					削り節					コンソメ					みそ		○						
						酢					昆布					鳥がらだし					有塩バター	○							
					さんどまめのみそ汁	じゃがいも	○									塩					削り節								
						玉ねぎ			○							こしょう					昆布								
						豆腐		○								みりん														
						さんどまめ			○																					
						みそ		○																					
						削り節																							
						昆布																							
エネルギー	828	kcal			エネルギー	789	kcal			エネルギー	700	kcal			エネルギー	932	kcal			エネルギー	839	kcal			エネルギー	656	kcal		
たんぱく質	23.9	g			たんぱく質	33.2	g			たんぱく質	37.0	g			たんぱく質	35.6	g			たんぱく質	37.4	g			たんぱく質	24.2	g		
	18.1	g				26.9	g				15.5	g				37.0	g				24.1	g				17.1	g		

6月9日（水）					6月10日（木）					6月11日（金）					6月14日（月）										6月15日（火）				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		もずくのすまし汁	えのきたけ			○	牛乳	牛乳		○	
ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			パン	クロワッサン	○			しょうがご飯	ごはん	○		○		ぶなしめじ			○	ご飯	ごはん	○		
豚肉のしょうが焼き	豚もも肉		○		あじのマスタード焼き	あじ		○		鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉		○			しょうが			○		小松菜			○		豆腐		○	
	おろししょうが			○		白ワイン					マーマレード					油揚げ		○			もずく			○		豚ひき肉		○	
	こいくちしょうゆ					塩					うすくちしょうゆ					削り節					豆腐		○			玉ねぎ			○
	砂糖	○				こしょう					塩					昆布					塩					にら			○
	酒					マスタード					こしょう					うすくちしょうゆ					うすくちしょうゆ					竹の子			○
	塩					エッグケアドレッシング	○				白ワイン					こいくちしょうゆ					みりん					白ねぎ			○
	こしょう					パセリ			○	ポトフ	ウインナー		○			塩					酒					干し椎茸			○
	かたくり粉	○				こしょう					じゃがいも	○				みりん					削り節					おろししょうが			○
	油	○			ポン酢野菜炒め	キャベツ			○		玉ねぎ			○							昆布					おろしにんにく			○
ごぼうサラダ	ごぼう			○		にんじん			○		にんじん			○	鶏肉の和風ソテー	鶏もも肉		○							麻婆豆腐	油	○		
	にんじん			○		油	○				キャベツ			○		酒										赤みそ		○	
	きゅうり			○		塩					ブロッコリー			○		塩こしょう										中華だし			
	とうもろこし			○		こしょう					白ワイン					大根おろし			○							酒			
小袋	香りごまドレッシング					ポン酢しょうゆ					鳥がらだし					削り節										こいくちしょうゆ			
もやしのみそ汁	もやし			○		削り節					コンソメ					昆布										オイスターソース			
	油揚げ		○			昆布				ペンネと野菜のソテー	ペンネ	○				こいくちしょうゆ										ごま油	○		
	にんじん			○	わかめスープ	豚ばら肉		○			ぶなしめじ			○		砂糖	○									かたくり粉	○		
	カットわかめ		○			カットわかめ		○			ほうれん草			○		みりん										きゅうり			○
	みそ		○			にんじん			○		とうもろこし			○		おろししょうが			○							にんじん			○
	削り節					もやし			○		オリーブ油	○				かたくり粉	○									もやし			○
	昆布					鳥がらだし					こしょう					さんどまめ			○							三温糖	○		
						うすくちしょうゆ					ウスターソース					なす			○							こいくちしょうゆ			
						ごま油	○				ケチャップ					ピーマン			○							酢			
						こしょう										おろししょうが			○							ごま油	○		
																油	○									コンソメ			
																かたくり粉	○									コチジャン			
																砂糖	○									中華だし			
																こいくちしょうゆ										塩			
																みそ		○											
																ごま（いり）	○								デザート	りんごゼリー			○
エネルギー	815	kcal			エネルギー	703	kcal			エネルギー	945	kcal								エネルギー	740	kcal			エネルギー	777	kcal		
たんぱく質	32.7	g			たんぱく質	30.1	g			たんぱく質	32.7	g								たんぱく質	31.2	g			たんぱく質	29.5	g		
脂質	23.0	g			脂質	20.7	g			脂質	49.9	g								脂質	24.6	g			脂質	22.1	g		

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

6月16日（水）					6月17日（木）					6月18日（金）					6月21日（月）					6月22日（火）					6月23日（水）				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○	
ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			パン	パインパン	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○		
いわしフライ	いわしフライ		○		豚肉のごまみそ炒め	豚肩ロース肉		○		鶏のもも焼き	鶏もも肉		○		豚キムチ	豚もも肉		○		ゴーヤチャンプルー	豚もも肉		○		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭		○	
	油	○				玉ねぎ			○		酒					白菜			○		豆腐		○			塩			
小袋	とんかつソース					ピーマン			○		ガーリックパウダー					白菜キムチ			○		にがうり			○		こしょう			
ブロッコリーサラダ	ブロッコリー			○		ごま（ねり）	○				塩					にんじん			○		玉ねぎ			○		酒			
	きゅうり			○		砂糖	○				こしょう					酒					もやし			○		玉ねぎ			○
	とうもろこし			○		酒					コンソメ					おろしにんにく			○		にんじん			○		キャベツ			○
小袋	和風ごましょうゆドレッシング					みりん				豆サラダ	キャベツ			○		おろししょうが			○		かつお節		○			にんじん			○
玉ねぎとなすのみそ汁	厚揚げ		○			みそ		○			にんじん			○		みりん					油	○				ピーマン			○
	カットわかめ		○			こいくちしょうゆ					ひよこまめ			○		こいくちしょうゆ					塩					おろししょうが			○
	玉ねぎ			○		ごま（いり）	○			小袋	青じそドレッシング					みそ			○		こいくちしょうゆ					おろしにんにく			○
	なす			○	冬瓜と鶏肉のとろとろ煮	鶏もも肉		○		夏野菜スープ	ベーコン		○			赤みそ			○		酒					みそ		○	
	にんじん			○		冬瓜			○		キャベツ			○		塩					オイスターソース					こいくちしょうゆ			
	みそ		○			さんどまめ			○		にんじん			○		こいくちしょうゆ					にんじんしりしり	にんじん			○	みりん			
	削り節					白ねぎ			○		玉ねぎ			○		ごま油	○				ツナ缶		○			砂糖	○		
	昆布					おろししょうが			○		ズッキーニ			○		ごま（いり）	○				削り節					ひじきの煮物	ひじき		○	
						こいくちしょうゆ					パセリ			○		油	○				昆布						にんじん			○
						うすくちしょうゆ					油	○				かたくり粉	○				こいくちしょうゆ						油揚げ		○	
						砂糖	○				コンソメ					キャベツの酢の物	キャベツ			○	ごま（いり）	○					さんどまめ			○
						みりん					塩						カットわかめ		○		みりん						みりん			
						塩					こしょう						きゅうり			○	ソーキ汁	豚ばら肉		○			酒			
						削り節					うすくちしょうゆ						塩					大根			○		砂糖	○		
						昆布					鳥がらだし						砂糖	○				にんじん			○		削り節			
					果物	なつみかん缶			○								酢					おろししょうが			○		こいくちしょうゆ			
																	うすくちしょうゆ					塩					大阪しろな			○
																豆腐とまいたけのみそ汁	豆腐		○			うすくちしょうゆ				しろなのすまし汁	豆腐		○	
																	まいたけ		○			みりん					塩			
																	玉ねぎ		○			酒					うすくちしょうゆ			
																	葉ねぎ		○			削り節					みりん			
																	みそ		○			昆布					酒			
																	削り節										削り節			
																	昆布										昆布			
エネルギー	779 kcal				エネルギー	811 kcal				エネルギー	751 kcal				エネルギー	707 kcal				エネルギー	763 kcal				エネルギー	725 kcal			
たんぱく質	27.2 g				たんぱく質	32.2 g				たんぱく質	33.1 g				たんぱく質	30.1 g				たんぱく質	30.9 g				たんぱく質	37.0 g			
脂質	22.8 g				脂質	22.4 g				脂質	28.2 g				脂質	17.4 g				脂質	24.0 g				脂質	14.9 g			

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

6月24日（木）					6月25日（金）					6月28日（月）					6月29日（火）					6月30日（水）				
献立	使用材料	栄養3色 黄	赤	緑	献立	使用材料	栄養3色 黄	赤	緑	献立	使用材料	栄養3色 黄	赤	緑	献立	使用材料	栄養3色 黄	赤	緑	献立	使用材料	栄養3色 黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○			飲むヨーグルト		○		牛乳	牛乳		○	
焼き肉丼	ごはん	○			パン	黒糖パン	○			ご飯	ごはん	○			シーフードカレーライス	ごはん	○			ご飯	ごはん	○		
	牛もも肉		○		ラタトゥユ	鶏もも肉		○		さばの生姜焼き	さば		○			いか		○		つくねハンバーグ	鶏ひき肉		○	
	ごま油	○				玉ねぎ			○		みりん					えび		○			玉ねぎ			○
	玉ねぎ			○		にんじん			○		酒					あさり		○			白ねぎ			○
	キャベツ			○		なす			○		こいくちしょうゆ					おろししょうが			○		干し椎茸			○
	ごま（いり）	○				大豆		○			おろししょうが			○		おろしにんにく			○		酒			
	酒					黄ピーマン			○	中華もやし	きゅうり			○		赤ワイン					おろししょうが			○
	砂糖	○				セロリー			○		もやし			○		油	○				かたくり粉	○		
	こいくちしょうゆ					オリーブ油	○				三温糖	○				じゃがいも	○				塩			
	赤みそ		○			トマト缶			○		こいくちしょうゆ					玉ねぎ			○		こしょう			
	みそ		○			ケチャップ					酢					にんじん			○		こいくちしょうゆ			
	みりん					ウスターソース					ごま油	○				カレールゥ					みりん			
	おろししょうが			○		砂糖	○				コンソメ					ウスターソース					砂糖	○		
	おろしにんにく			○		塩					コチジャン					鳥がらだし								
	とうがらし					こしょう					中華だし				コールスローサラダ	キャベツ			○		白菜			
	玉ねぎ			○		鳥がらだし					塩					にんじん			○		小松菜			○
海藻サラダ	カットわかめ		○		さつまいもサラダ	さつまいも	○			豚汁	豚もも肉		○			とうもろこし			○		にんじん			○
	にんじん			○		キャベツ			○		じゃがいも	○			小袋	エッグケアドレッシング		○			油	○		
	きゅうり			○		きゅうり			○		ごぼう			○							こいくちしょうゆ			
	大根			○		にんじん			○		大根			○							ごま（いり）	○		
	ハム		○			ツナ缶		○			にんじん			○							みりん			
	ごま（いり）	○				エッグケアドレッシング	○				玉ねぎ			○							砂糖	○		
	酢					酢					つきこんにゃく			○							塩			
	うすくちしょうゆ					塩					葉ねぎ			○							削り節			
	砂糖	○				こしょう					おろししょうが			○							昆布			
	鳥がらだし										みそ		○							たまごの赤だし	小松菜			○
	ごま油	○									削り節										卵		○	
	塩										昆布										カットわかめ		○	
	こしょう																				削り節			
デザート	グレープゼリー			○																	昆布			
																					みそ		○	
																					赤みそ		○	
エネルギー	824 kcal				エネルギー	755 kcal				エネルギー	802 kcal				エネルギー	809 kcal				エネルギー	786 kcal		
たんぱく質	28.5 g				たんぱく質	29.8 g				たんぱく質	36.5 g				たんぱく質	23.3 g				たんぱく質	34.8 g		
脂質	24.2 g				脂質	24.9 g				脂質	23.1 g				脂質	19.2 g				脂質	23.8 g		

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

6月の給食
一口メモ

よっか とおか 4日～10日 は 歯と口の くち けんこうしゅうかん 健康習慣

みなさんはよく噛んで食事をしていますか？かむことには次の4つの効果があります。

①消化を助ける。

②肥満を防止する。

③脳の働きを活性化する。

④むし歯を予防する。

一口あたりのかむ回数の目安は30回といわれています。

今月はかむことを意識して食べてみて下さいね。