

令和6年度 6月 学校給食献立表

北視支発67号

NO. 1 大阪府立大阪北視覚支援学校

6月3日(月)					6月4日(火)					6月5日(水)					6月6日(木)					6月7日(金)					6月10日(月)				
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		○	
焼肉丼	ごはん	○			ごはん	ごはん	○			ごはん	ごはん	○			ごはん	ごはん	○			パン	アップルパン	○			ごはん	ごはん	○		
	牛もも肉		○		鶏肉	鶏もも肉		○		豚肉	豚肩ロース肉		○		鮭	鶏もも肉		○			玉ねぎ		○		豚もも肉			○	
	ごま油	○			梅肉	梅肉			○		玉ねぎ			○		塩	玉ねぎ			○				白菜				○	
	玉ねぎ			○	みそ	みそ			○		おろししょうが			○		酒	にんじん			○				白菜キムチ				○	
	キャベツ			○	みりん	みりん					砂糖	○				みそ			○					にんじん				○	
	ごま(いり)	○			砂糖	砂糖			○		みりん					大豆				○				酒					
	酒				うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ					こいくちしょうゆ					黄ピーマン				○				おろしにんにく				○	
	砂糖	○			ごま(いり)	ごま(いり)			○		酒					セロリー				○				おろししょうが				○	
	こいくちしょうゆ										油	○				オリーブ油				○				みりん					
	赤みそ			○	高野豆腐の煮もの	鶏ひき肉			○		きゅうり			○		トマト缶				○				こいくちしょうゆ					
	みそ			○		高野豆腐			○		キャベツ			○		ケチャップ				○				みそ			○		
	みりん					にんじん				○	砂糖	○				ウスターソース								塩				○	
	おろししょうが					玉ねぎ				○	大葉			○		砂糖				○				こいくちしょうゆ					
	おろしにんにく			○		グリーンピース				○	うすくちしょうゆ					塩								ごま油			○		
	玉ねぎ			○		油				○	ごま(いり)	○				こしょう								ごま(いり)			○		
海藻サラダ	カットわかめ		○			砂糖			○							鳥がらだし								油			○		
	にんじん			○		塩					大根			○		さつまいも				○				かたくり粉			○		
	きゅうり			○		うすくちしょうゆ					にんじん			○		キャベツ				○				キャベツ				○	
	大根			○		削り節					玉ねぎ			○		きゅうり				○				カットわかめ				○	
	ごま(いり)	○				昆布					竹の子			○		にんじん				○				きゅうり				○	
	酢				どさんこ汁	豚もも肉			○		干し椎茸			○		こしょう				○				塩					
	うすくちしょうゆ					酒					板こんにゃく			○		削り節				○				砂糖					
	砂糖	○				豆腐			○		油揚げ			○		昆布								酢					
	鳥がらだし					じゃがいも			○		葉ねぎ			○		えのきたけ				○				塩			○		
	ごま油	○				玉ねぎ				○	おろししょうが			○		葉ねぎ				○				砂糖					
	塩					とうもろこし				○	削り節					塩								酢					
	こしょう					もやし					昆布					うすくちしょうゆ								うすくちしょうゆ					
デザート	フルーツ野菜ゼリー			○		葉ねぎ					塩					みりん								みそ汁					
						赤みそ			○		うすくちしょうゆ					酒								みそ汁					
						みそ					みりん					削り節								昆布					
						バター			○							昆布													
						削り節																							
						昆布																							
エネルギー		808		kcal	エネルギー		839		kcal	エネルギー		797		kcal	エネルギー		703		kcal	エネルギー		766		kcal	エネルギー		725		kcal
たんぱく質		27.1		g	たんぱく質		37.4		g	たんぱく質		31.1		g	たんぱく質		37.0		g	たんぱく質		31.1		g	たんぱく質		30.7		g
		22.9		g			24.1		g			24.4		g			15.8		g			23.9		g			17.6		g

6月11日(火)					6月12日(水)										6月13日(木)					6月14日(金)					6月17日(月)						
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		○		さん ど ま め の み そ 汁	じゃがいも	○			牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○			
ご飯	ごはん	○			ひ じ き ご は ん	ごはん	○				玉ねぎ			○	ピ ラ フ	ごはん	○			パン	パンプキンパン	○			ご飯	ごはん	○				
さ ば の 生 姜 焼	さば		○			押麦	○				豆腐			○		○	ド 焼 き	コンソメ				鶏肉のマーマレー	鶏もも肉		○		豚 肉 の 甘 辛 炒 め	豚もも肉			○
	みりん					干しひじき			○		さんどまめ			○		塩					マーマレード		○		玉ねぎ				○		
	酒					干し椎茸			○		みそ			○		バター			○		うすくちしょうゆ				にんじん				○		
	こいくちしょうゆ					油揚げ			○		削り節					ベーコン				○	塩				ピーマン				○		
	おろししょうが			○		にんじん			○		昆布					玉ねぎ				○	こしょう				こいくちしょうゆ						
中 華 も やし	きゅうり			○		酢 豚	こいくちしょうゆ											ピーマン			○	ポ ト フ	白ワイン				ご ま 和 え	酒			
	もやし			○			みりん											赤ピーマン			○		ウイナー			○		みりん			
	三温糖		○				酒											とうもろこし			○		じゃがいも		○			砂糖		○	
	こいくちしょうゆ						油				○							マッシュルーム			○		玉ねぎ			○		油		○	
	酢						削り節											油		○			にんじん			○		ごま(いり)		○	
	ごま油		○				昆布											がらスープ(ポーク&チキン)			○		キャベツ			○		かたくり粉		○	
	コンソメ						塩											おろしにんにく			○		ブロッコリー			○		キ ャ ベ ツ の み そ 汁	ほうれん草		
	コチジャン						砂糖	○			白ワイン										白ワイン					もやし					○
	中華だし						豚もも肉			○	コンソメ									鳥がらだし					にんじん					○	
	塩						こいくちしょうゆ				塩									コンソメ					ごま(いり)				○	○	
豚 汁	豚もも肉		○			おろししょうが			○	も やし と に ら の ス ー プ					ペンネ		○		ごま(すり)		○										
	じゃがいも		○			おろしにんにく			○						ぶなしめじ			○	砂糖		○										
	ごぼう			○		酒									ほうれん草			○	こいくちしょうゆ												
	大根			○		かたくり粉			○						とうもろこし			○	みりん												
	にんじん			○		油			○						コンソメ				キャ ベ ツ の み そ 汁	豆腐			○								
	玉ねぎ			○		玉ねぎ									塩					キャベツ			○								
	つきこんにゃく			○		ピーマン			○						こしょう					じゃがいも		○									
	葉ねぎ			○		にんじん			○						うすくちしょうゆ					カットわかめ		○									
	おろししょうが			○		干し椎茸			○						鳥がらだし					みそ		○									
	みそ		○			油			○						フ ミ ッ ク ツ ス									削り節							
	削り節				中華だし				りんご缶													○	みかん缶			○	昆布				
	昆布				砂糖			○	桃缶													○									
					こいくちしょうゆ																										
					ケチャップ																										
					酢																										
					かたくり粉			○																							
エネルギー 804 kcal					エネルギー 789 kcal										エネルギー 795 kcal					エネルギー 787 kcal					エネルギー 744 kcal						
たんぱく質 36.8 g					たんぱく質 33.2 g										たんぱく質 21.0 g					たんぱく質 33.9 g					たんぱく質 29.8 g						
脂質 23.2 g					脂質 26.9 g										脂質 22.9 g					脂質 28.4 g					脂質 16.8 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18日(火)					6月19日(水)					6月20日(木)					6月21日(金)					6月24日(月)									
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		○			かぼちゃ			○	牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○						
ご飯	ごはん	○				ごはん	○				大根			○	ご飯	ごはん	○			パン	黒糖パン	○							
あじのマスタード焼き	あじ		○		しょうがごはん	しょうが			○	かぼちゃのみそ汁	ぶなしめじ			○	回鍋肉	豚ばら肉			○	とりのもも焼き	鶏もも肉			○	ゴーヤチャンプルー	豚もも肉			○
	白ワイン					油揚げ			○		にんじん			○		ピーマン			○		酒			○		豆腐			○
	塩					削り節					小松菜			○		赤ピーマン			○		ガーリックパウダー					ゴーヤ			○
	こしょう					こんぶ					みそ		○	玉ねぎ				○	塩				○	玉ねぎ				○	
	粒入りマスタード					うすくちしょうゆ					削り節			キャベツ				○	こしょう				○	もやし				○	
	エッグケアドレッシング	○				こいくちしょうゆ					昆布			おろしにんにく				○	コンソメ				○	にんじん				○	
	パセリ			○		塩								おろししょうが				○				○	かつお節						
	こしょう					みりん								ごま油			○		豆サラダ		にんじん			○		油		○	
ポン酢野菜炒め	キャベツ			○	鶏肉の和風ソテー	鶏もも肉			○		酒					テンメンジャン					ひよこまめ			○		塩			
	にんじん			○		酒					オイスターソース					きゅうり			○		こいくちしょうゆ								
	油		○			塩					トウバンジャン					小袋 青じそドレッシング					酒								
	塩					こしょう					赤みそ			○		夏野菜スープ	ベーコン				○	オイスターソース							
こしょう				大根おろし			○	砂糖			○	キャベツ					○	にんじんしりしり	にんじん			○							
ポン酢しょうゆ				削り節				塩				にんじん					○		ツナ缶			○							
わかめスープ	豚ばら肉		○		昆布				こいくちしょうゆ			ハム			○		玉ねぎ				○	削り節							
	カットわかめ		○		砂糖			○			チンゲン菜			○	ズッキーニ				○	昆布									
	にんじん			○	みりん				おろししょうが			にら			○	パセリ			○	こいくちしょうゆ									
	もやし			○	おろししょうが			○	かたくり粉			にんじん			○	油			○	ごま(いり)		○							
わかめスープ	鳥がらだし				みりん				うすくちしょうゆ			鳥がらだし			○	コンソメ			○	みりん									
	うすくちしょうゆ				おろししょうが			○	さんどまめ			うすくちしょうゆ				塩			○	大根			○						
	ごま油		○		かたくり粉			○			塩、こしょう				こしょう				うすくちしょうゆ			○							
	こしょう				さんどまめ			○			ごま油		○		鳥がらだし														
				なすとピーマンのみそ炒め	なす			○		なす			○	中華スープ	もやし			○	夏野菜スープ				ソーキ汁	豚ばら肉			○		
					ピーマン			○		ピーマン			○		ほうれん草			○		おろししょうが									
					おろししょうが			○		おろししょうが			○		にんじん			○		塩									
					油			○		油			○		ごま油		○	うすくちしょうゆ											
					かたくり粉			○		かたくり粉			○		酢			みりん											
					砂糖			○		砂糖			○		砂糖		○	酒											
					こいくちしょうゆ					こいくちしょうゆ					もやしのナムル			○		削り節									
					みそ			○		みそ			○		うすくちしょうゆ					昆布									
ごま(いり)			○	ごま(いり)			○	塩																					
エネルギー		711		kcal	エネルギー		770		kcal	エネルギー		820		kcal	エネルギー		740		kcal	エネルギー		775		kcal					
たんぱく質		30.1		g	たんぱく質		30.7		g	たんぱく質		26.1		g	たんぱく質		33.0		g	たんぱく質		31.7		g					
脂質		21.5		g	脂質		24.0		g	脂質		30.6		g	脂質		28.1		g	脂質		24.3		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25日(火)					6月26日(水)					6月27日(木)					6月28日(金)				
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
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○	
ハヤシライス	ごはん	○			ジャージャーめん	焼きそば用中華めん	○			つくねハンバーグ	ごはん	○			焼きパン	おさつパン	○		
	牛もも肉		○			おろしにんにく			○		鶏ひき肉		○			鶏もも肉		○	
	酒					おろししょうが			○		玉ねぎ		○			白ワイン			
	おろしにんにく			○		竹の子			○		白ねぎ		○			塩			
	おろししょうが			○		にんじん			○		干し椎茸		○			こしょう			
	油	○				干し椎茸			○		酒					油	○		
	ぶなしめじ			○		白ねぎ			○		おろししょうが			○		粒入りマスタード		○	
	玉ねぎ			○		豚ひき肉			○		かたくり粉		○			はちみつ		○	
	マッシュルーム			○		もやし			○		塩					こいくちしょうゆ			
	グリーンピース			○		油			○		こしょう				じゃがいもベーコン	ベーコン			○
	トマト缶			○		酒					こいくちしょうゆ					じゃがいも		○	
	ケチャップ					赤みそ			○		みりん					玉ねぎ			○
	ウスターソース					砂糖			○		砂糖		○			パセリ			○
	コンソメ					トウバンジャン					かたくり粉		○			塩			
	塩					こいくちしょうゆ					白菜			○		こしょう			
	こしょう					オイスターソース					小松菜			○		コンソメ			
	ハヤシフレーク				チンゲン菜のスープ	鶏もも肉			○	白菜の煮浸し	にんじん			○	レタスのスープ	レタス			○
果物	なつみかん缶			○		油			○		油			○		玉ねぎ			○
						チンゲン菜					こいくちしょうゆ					にんじん			○
						白菜			○		ごま(いり)			○		油		○	
						にんじん			○		みりん					鳥がらだし			
						鳥がらだし					砂糖			○		コンソメ			
						うすくちしょうゆ					塩					白ワイン			
						塩					削り節					こしょう			
						こしょう					昆布					塩			
					きのこの赤だし						小松菜			○		うすくちしょうゆ			
											ぶなしめじ			○					
											えのきたけ			○					
											カットわかめ			○					
											削り節								
											昆布								
											みそ			○					
											赤みそ			○					
エネルギー	771	kcal			エネルギー	737	kcal			エネルギー	762	kcal			エネルギー	765	kcal		
たんぱく質	26.2	g			たんぱく質	29.3	g			たんぱく質	33.0	g			たんぱく質	31.4	g		
	22.2	g			脂質	30.7	g			脂質	21.7	g			脂質	29.9	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日「かみかみメニュー」

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康と食べる

ことには深い関係があります。

①消化を助け、食べすぎを防止する

よく噛むとだ液がたくさんでて、胃の消化を

助けます。さらに脳を刺激するので、食べすぎの防止にもつながります。

②一口の量を考えて、口を閉じて、意識して食べよう

よく噛む習慣を身につけるために、飲みこむ前に「もう5回噛む」を意識

してみましょう。一口の目安は30回です。口の中に入れる食べ物の量も

自分にあった量に調整しましょう。

③かみごたえのある食べ物をとりいれよう

根菜やきのこ類、魚介類、切り干し大根など、かみごたえのある食べ物を

日々の食事にとりいれることで、歯と口の健康を守りましょう。

6日の給食はかみかみメニューとして、かみごたえのある食べ物を使った

メニューになっています。いつもより5回多く噛んで食べてみてくださいね。

18日「食育の日メニュー」

6月の旬の食べ物は「あじ」です。あじは一年中とれる魚ですが、春から

夏にかけて特においしくなります。

