



吹支内 第3-3号
平成 29年 5月 26日
大阪府立吹田支援学校

6月の こんだて

- ①: 6/1~6/9
- ②: 6/12~6/20
- ③: 6/21~6/30まで記載しています。

6月は食育月間です。

前半は「歯の衛生週間」にちなんで、

6日にかみかみメニューとしてかみ
ごたえのある食材のメニューを取り
入れています。

そして中頃は、ご家庭から紹介して

頂いたご自慢のアイデアメニュー
を続けて入れてみました。

今月もしっかり食べて、運動会で
力を出しましょう。

※卵関連食品は● 小麦関連は△
エビ・カニは◎ イカ・タコは◆ 貝類
は☆ のマークをつけています。

※こんだては材料搬入の都合により
多少変更することがあります。

※栄養価 中学部高等部のエネ
ルギー量を記載しています。中学
部高等部が1に対して、小学部低
学年が約7割、小学部高学年は約
8割です。

1(木) 世界の料理 (メキシコ)	2(金)	6(火) かみかみメニュー	7(水)	8(木) 全国の和食給食	9(金)
[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳
チリコンカン ライス	おこのみ焼き	[ごはん] はいが精米	カレーうどん	ごはん	ごはん
はいが精米 むぎ 牛ミンチ肉 豚ミンチ肉 オリーブ油 にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム缶 大豆水煮 赤ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう トマト缶 こいくちしょうゆ みりん チリパウダー パセリ コーンスターチ	△小麦粉 ベーキングパウダー ●たまご 塩 昆布だし 出汁昆布 牛乳 ながいも 豚モモ肉 米油 ◆いか 短冊 酒 キャベツ にんじん △小麦粉 ●たまご 米揚げ油 ケチャップ 濃厚ソース ノンエッグマヨネーズ 粉かつお あおのり	はいが精米 ぎゅうにく どてに 牛肉の土手煮 牛うで肉 にんじん だいこん あつあげ 板こんにやく さんどまめ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 赤みそ さとう 酒 みりん 豆板醤	△うどん(冷) 牛うで肉 もやし 玉葱 にんじん うす揚げ ●うずら卵水煮 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 鶏ガラスープ缶 △カレーフレーク カレー粉 こいくちしょうゆ ウスターソース さとう かたくり粉	はいが精米 魚のみそ ゆうあん焼き さわら 塩 赤みそ さとう 酒 みりん 青菜のおひたし こまつな もやし 糸かつお かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 こいくちしょうゆ さとう	はいが精米 厚揚げのみそ炒め 豚モモ肉 たけのこ缶 にんじん あつあげ キャベツ 干し椎茸 糸こんにやく さんどまめ 米油 昆布だし 出汁昆布 赤みそ さとう こいくちしょうゆ 酒 みりん 白ごま ごま油
野菜スープ	フォーのスープ	かみかみサラダ ◆さきいか ごぼう しめじ 酒 きゅうり ホールコーン缶 白ごま こいくちしょうゆ 酒酢 さとう 酒 米油	梅肉和え なす にんじん さんどまめ わかめ 梅干し こいくちしょうゆ 酒酢 みりん	エビしんじょうのお吸い物 ◎むきえび 塩 ●たまご 米油 ながいも かたくり粉 だいこん にんじん 干し椎茸 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 塩 うすくちしょうゆ 酒	ピーマンのじゃこ煮 ピーマン ちりめんじゃこ 米油 こいくちしょうゆ さとう 酒 白ごま
とりもも肉 玉葱 にんじん じゃがいも キャベツ セロリー パセリ ホールコーン 鳥がらだし とりガラ うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 さとう かたくり粉	とりミンチ フォー たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 チンゲン菜 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん 鳥がらだし とりガラ かたくり粉	さきいか(原材料): するめいか 塩 調味料 フォー(原材料): 米 ばれいしょでん粉	いりこ豆 大豆 かたくり粉 煮干し 米揚げ油 こいくちしょうゆ みりん 白ごま		
	フルーツミックス りんご缶 みかん缶 黄桃缶				
748kcal	792kcal	809kcal	703kcal	742kcal	864kcal

世界の料理
(メキシコ)

チリコンカン

メキシコとアメリカテ
キサス州のあたりでカ
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
トウガラシ」という意
味で、肉と豆をチリ風
味でスパイシーに煮込
みます。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が、
今日はドライカレーの
ように、ご飯と一緒に
食べてみてください。



かみかみ
メニュー

全国の
和食給食

かみかみ
メニュー

