



# 7月の こんだて

表: 7/3~7/10 裏: 7/11~7/19まで記載しています。

いよいよ夏本番！これから気温が高くなり、

暑くなっていきます。熱中症にならないよう、

こまめに水分をとるようにしましょう。

また夏は細菌性食中毒が多く発生する季節です。

食べる前には手洗い（つけない）

高温多湿をさける（増やさない）

生食をさける（やっつける）

食中毒予防の三原則に気を付けましょう！

※当面の間は感染防止を最優先としています。介助による感染リスクの防止からバンは休止し、アレルギー対応の必要のないもので献立を作成しています。

※休校や材料搬入業者の事情等により、献立や食材の変更が生じる場合があります。

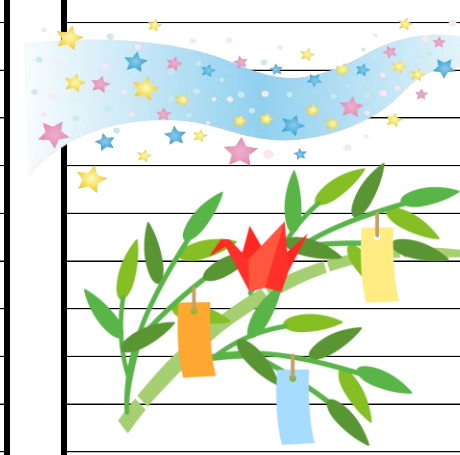
※卵関連食品は● 小麦関連は△ 乳製品は★  
エビ・カニは◎ 魚卵は■ イカ・タコは◆ 貝類は☆のマークをつけています。

※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。

吹支内第3-4号  
令和5年6月28日  
大阪府立吹田支援学校

七夕献立

7月3日（月）	7月4日（火）	7月5日（水）	7月6日（木）	7月7日（金）	7月10日（月）
【牛乳】	【飲むヨーグルト】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★コアコアのむヨーグルト	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【ごはん】	【牛丼】	【ごはん】	【五目ずし】	【ごはん】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
【野菜炒め】	【ハンバーグ（7種）】	牛モモ肉 糸こんにゃく 玉葱 にんじん 干し椎茸 みつば さとう こいくちしょうゆ みりん 酒 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節	【さわらのごまマヨネーズ焼き】 さわら さわら 酒 ノンエッグマヨネーズ みそ 白ごま	さとう 塩 醸造酢 酒 とりモモ肉 にんじん れんこん 干し椎茸 ちりめんじゃこ うす揚げ グリーンピース さとう こいくちしょうゆ 塩	【筑前煮】 とりモモ肉 ごぼう れんこん たけのこ缶 にんじん さといも 生しいたけ（菌床栽培、生） あつあげ 板こんにゃく さんどまめ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん
豚モモ肉 にんじん もやし 玉葱 キャベツ ピーマン 鶏ガラスープ缶 こいくちしょうゆ 塩 こしょう ごま油	豚モモミンチ肉 牛ミンチ肉 玉葱 さとう とうふ じゃがいも 塩 こしょう ナツメグ（粉）	【白菜ときゅうりのおひたし】 はくさい きゅうり にんじん こいくちしょうゆ 酒 塩 みりん さとう	【具だくさんみそ汁】 さといも 玉葱 にんじん あつあげ わかめ こまつな だいこん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	【あじつけのり】 味付けのり	【ちくわの天ぷら】 焼き竹輪 水 あおのり 米粉 ベーキングパウダー 米揚げ油
【白菜と春雨のスープ】 とりミンチ 緑豆はるさめ ほうれんそう とうふ たけのこ缶 干し椎茸 はくさい 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん	玉葱 しめじ 干し椎茸 白ワイン こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 かたくり粉	【野菜スープ】 ウィンナー 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		【七夕のすまし汁】 とりモモ肉 飾りにんじん 玉葱 うす揚げ えのきだけ オクラ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ みりん 酒 塩	
【白米と春雨のスープ】 とりミンチ 緑豆はるさめ ほうれんそう とうふ たけのこ缶 干し椎茸 はくさい 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん	玉葱 しめじ 干し椎茸 白ワイン こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 かたくり粉			【七夕ゼリー】 七夕星ものがたり	
鳥がらだし とりガラ かたくり粉				七夕星ものがたり：ぶどう糖果糖液糖 砂糖 食物繊維（イヌリン） 水あめ 粉あめ 日向夏果汁 ドロマイト（炭酸カルシウムマグネシウム含有物） ゲル化剤（増粘多糖類） クエン酸 香料 増粘多糖類 クエン酸鉄Na V.C 着色料（カロチン） 水	
655kcal	749kcal	693kcal	737kcal	722kcal	806kcal




7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月18日(火)	7月19日(水)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【りんごジュース】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	りんごジュース
【ごはん】	【カレーライス】	【ごはん】	【うなぎ】	【ごはん】	【中華丼】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
【鯖のキムチ味噌煮】	豚モモ肉 米油	【チキン南蛮】	うなぎ(かば焼き) さとう こいくちしょうゆ みりん もみのり	【ふりかけ(やさい)】	豚中型種ばら 焼き竹輪 ◆ロールイカ はくさい 玉葱
さば しょうが はくさい(キムチ漬け) 赤みそ 酒 みりん 昆布だし 出汁昆布	にんにく 玉葱 じゃがいも にんじん 7ルゲンフリーカレーフレーク ウスターソース トマトピューレ こいくちしょうゆ 濃厚ソース 赤ワイン 水	とりモモ肉 こしょう かたくり粉 米揚げ油 さとう こいくちしょうゆ 醸造酢 かたくり粉	【なすのみそ汁】	やさしいふりかけ(いろいろやさい)	【とうがんのそぼろ煮】
【小松菜としめじのおひたし】	【ブロッコリーサラダ】	【エッグケア(卵不使用マヨネーズ)】	なす あつあげ 玉葱 わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	とりミンチ しょうが 米油 とうがん さといも あつあげ にんじん きぬさや かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かたくり粉 しょうが	とりにんじん 干し椎茸 たけのこ缶 チンゲン菜 にんにく しょうが 米油 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
こまつな しめじ うす揚げ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 こいくちしょうゆ みりん	ブロッコリー にんじん 玉葱 ホールコーン 醸造酢 塩 こしょう さとう 米油	【キャベツのレモン和え】	【アイスヨーグルト】	【青菜のごま和え】	【ポテトサラダ】
【すまし汁】	【もずくのすまし汁】	キャベツ ちりめんじゃこ レモン汁 こいくちしょうゆ	★スクールヨーグルト	ほうれんそう キャベツ すりごま こいくちしょうゆ みりん さとう	じゃがいも キャベツ さといも パプリカ赤 塩 こしょう 醸造酢 さとう ノンエッグマヨネーズ
だいこん 玉葱 とうふ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒	沖縄もずく えのきだけ 玉葱 にんじん 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒	【もずくのすまし汁】	スクールヨーグルト：クリーム 加糖 練乳 脱脂粉乳 トレハロース 果糖 イソマルトオリゴ糖 シロップ 全粉乳 砂糖・異性化液糖 難消化性デキストリン(食物繊維) 増粘多糖類 ミルクカルシウム 乳たんぱく質濃縮物 香料 コンニャクイモ抽出物 寒天水	【青菜のごま和え】	【ポテトサラダ】
		【もずくのすまし汁】			
701kcal	716kcal	795kcal	874kcal	709kcal	706kcal

エッグケア：食用植物油 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性たんぱく 香料 酵母エキスパウダー 増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム) 調味料(有機酸等) 香辛料抽出物 水


☆☆。\*:夏野菜 ☆☆。\*:

給食に使われているかな？  
さがしみよう！


**オクラ**  
和食のイメージが強いが実は英語。  
ネバネバで免疫力アップ！




**きゅうり**  
イボがとがっていて、触ると痛いものが多い！




**なす**  
1.富士 2.鷹 3.なすびのとおり、昔はとても高価でした。



**トマト**  
ヨーロッパではトマトが赤になると医者が青くなると言われてきました。



**ゴーヤ**  
苦いのは外のイボイボ。ワタ、種も食べられます。



**とうもろこし**  
実の数だけヒゲも生えています。

