



吹支内第3-3号  
令和8年5月25日  
大阪府立吹田支援学校

カミカミメニュー

カミカミメニュー

カミカミメニュー

# 6月の こんだて

表上: 6/2~6/8 表下: 6/9~6/16

裏上: 6/17~6/24 裏下: 6/25~6/30まで  
記載しています。

6月は食育月間です。2日~4日は「歯と口の健康習慣」

にちなんで、ごぼうやちりめんじゃこなどの噛みごたえ

があり、しっかりと噛めるメニューを入れています。

今月登場する「浦上そばろ」「ズッキーニのガーリック

ソテー」は、ほかの支援学校の給食で出ているメニュー

です。食べてみて、ぜひ感想を教えてくださいね♪

※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。

※乳製品は★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。

6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月8日(月)
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【カオ・ラートナー・ガイ】	【ごはん】	【ごはん】	【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
【カレー豚じゃが】	鶏もも肉 鶏むね肉(皮付き) 厚揚げ たけのこ(水煮) 青ねぎ 干し椎茸 オイスターソース さとう 料理酒 醸造酢 こいくちしょうゆ かたくり粉 中華スープの素 米油	【ふりかけ(やさい)】 やさしいふりかけ(いろいろやさい) 【いなか煮】 鶏むね肉(皮付き) 焼きちくわ だいこん ごぼう れんこん(水煮) にんじん さといも つきこんにやく 干し椎茸 さんどまめ(冷凍) 米油 かつお昆布だし だし昆布 削り節 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 料理酒 みりん	【タンドリーチキン(乳なし)】 鶏もも肉 トマトケチャップ 濃厚ソース こいくちしょうゆ カレー粉 オイスターソース にんにく はちみつ ナツメグ(粉) 【ポトフ】 ウィンナー 玉葱 にんじん じゃがいも だいこん ブロッコリー チキンコンソメ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 料理酒	【肉団子のトマト煮】 豚ミンチ肉 とうふ 塩 こしょう かたくり粉 じゃがいも 玉葱 にんじん しめじ パセリ トマトピューレ チキンコンソメ 赤ワイン みりん 【青菜とコーンのサラダ】 キャベツ ほうれんそう ホールコーン(冷凍) 白ワイン 醸造酢 塩 こしょう さとう 米油
豚もも肉 米油 糸こんにやく じゃがいも 玉葱 にんじん さんどまめ(冷凍) かつお昆布だし だし昆布 削り節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう 料理酒 みりん カレー粉 かたくり粉	【かみかみごぼうサラダ】 ごぼう にんじん むきえだまめ(冷凍) 焼きちくわ 塩 こしょう 醸造酢 米油 ノンエッグマヨネーズ	【じゃこ豆】 大豆(水煮) 米揚げ油 ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ さとう みりん 白ごま		
【きゅうりの酢のもの】 はくさい きゅうり ちりめんじゃこ 塩 醸造酢 さとう みりん うすくちしょうゆ				
701kcal	709kcal	735kcal	735kcal	701kcal

6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)		6月15日(月)		6月16日(火)	
【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【チャーハン】		【豚丼】		【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【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	
ポークハム		豚もも肉		【じゃがいものそぼろ煮】		【魚の甘酢あんかけ】		【鶏肉のすき焼き風煮】		【あつあげのみそ炒め】	
玉葱		にんじん		豚ミンチ肉		たら		鶏もも肉		豚もも肉	
にんじん		キャベツ		鶏ミンチ肉		こいくちしょうゆ		鶏むね肉(皮付き)		たけのこ(水煮)	
グリーンピース(冷凍)		玉葱		米油		料理酒		はくさい		にんじん	
しょうが		米油		じゃがいも		しょうが		にんじん		あつあげ	
にんにく		さとう		玉葱		にんにく		青ねぎ		キャベツ	
料理酒		こいくちしょうゆ		あつあげ		米粉		玉葱		干し椎茸	
ごま油		みりん		にんじん		かたくり粉		糸こんにゃく		糸こんにゃく	
こいくちしょうゆ		白ごま		さんどまめ(冷凍)		米揚げ油		干し椎茸		さんどまめ(冷凍)	
中華スープの素		【ほうれん草の白和え】		かつお昆布だし		玉葱		焼き豆腐		米油	
塩		ほうれん草		だし昆布		ごぼう		さとう		だし昆布	
こしょう		にんじん		削り節		にんじん		こいくちしょうゆ		赤みそ	
【チンジャオロース】		干し椎茸		うすくちしょうゆ		しめじ		うすくちしょうゆ		さとう	
豚もも肉		かつお昆布だし		こいくちしょうゆ		ピーマン		みりん		こいくちしょうゆ	
ピーマン		こいくちしょうゆ		さとう		干し椎茸		料理酒		料理酒	
パプリカ赤		さとう		料理酒		中華スープの素		かつお昆布だし		みりん	
たけのこ(水煮)		とうふ		みりん		さとう		だし昆布		白ごま	
にんじん		白みそ		かたくり粉		醸造酢		【小松菜とあげのおひたし】		【フライドポテト(塩)】	
にんにく		みりん		【和風サラダ】		トマトケチャップ		こまつな		こまつな	
しょうが		白ごま		糸かまぼこ		ごま油		しめじ		しめじ	
米油				キャベツ		【わかめスープ】		うす揚げ		うす揚げ	
こいくちしょうゆ				にんじん		とうふ		かつお昆布だし		かつお昆布だし	
料理酒				わかめ		わかめ		だし昆布		だし昆布	
さとう				白ごま		青ねぎ		削り節		削り節	
かたくり粉				こいくちしょうゆ		玉葱		こいくちしょうゆ		こいくちしょうゆ	
【手作りミルクみかん寒天】				醸造酢		にんじん		みりん		みりん	
★牛乳				みりん		中華スープの素					
みかん缶詰				米油		うすくちしょうゆ					
上白糖						こしょう					
ルカンテンウルトラ						白ごま					
703kcal		714kcal		711kcal		664kcal		710kcal		789kcal	



6月25日(木)	6月26日(金)	6月29日(月)	6月30日(火)
ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】	ぎゅうにゅう 【牛乳】	りんごジュース 【りんごジュース】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	りんごジュース
【ごはん】	【ごはん】	【ごはん】	【にらごはん】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
にくやさいいた 【肉野菜炒め】	【ハニージンジャーチキンステーキ】	【だいたしチュー】	豚もも肉
豚もも肉	鶏もも肉	鶏もも肉	にら
玉葱	塩	鶏むね肉(皮付き)	ちりめんじゃこ
にんじん	こしょう	大豆(水煮)	干し椎茸
キャベツ	米粉	じゃがいも	白ごま
もやし	しょうが	にんじん	ごま油
にら	玉葱	玉葱	こいくちしょうゆ
しょうが	さとう	ブロッコリー	【鶏肉の中華風焼き】
にんにく	こいくちしょうゆ	米油	鶏ささみ肉
こいくちしょうゆ	はちみつ	チキンコンソメ	にんにく
料理酒	料理酒	白ワイン	しょうが
塩	みりん	アルゲンフリーシチューフレーク	こいくちしょうゆ
こしょう	かたくり粉	【キャベツサラダ】	料理酒
さとう	【ズッキーニのガーリックソテー】	キャベツ	みりん
ごま油	じゃがいも	にんじん	ごま油
【かぼちゃのサラダ】	ズッキーニ	ホールコーン(冷凍)	米粉
かぼちゃ(冷凍)	玉葱	白ワイン	発芽玄米フレーク(クラッシュ)
にんじん	にんにく	醸造酢	米油
ホールコーン(冷凍)	にんじん	塩	【中華スープ】
さಂದまめ(冷凍)	米油	こしょう	鶏むね肉(皮付き)
大豆(水煮)	こいくちしょうゆ	さとう	もやし
塩	塩	米油	たけのこ(水煮)
こしょう	【野菜スープ】		にんじん
醸造酢	玉葱		こまつな
さとう	にんじん		とうふ
ノンエッグマヨネーズ	キャベツ		緑豆はるさめ
	パセリ		中華スープの素
	ホールコーン(冷凍)		塩
	チキンコンソメ		こしょう
	うすくちしょうゆ		うすくちしょうゆ
	料理酒		料理酒
	みりん		みりん
	塩		かたくり粉
	さとう		
	かたくり粉		
719kcal	723kcal	716kcal	733kcal

きょうどりょうり ながさきけん  
**郷土料理 (長崎県)**

にち うらかみ  
**19日 浦上そぼろ**



ながさきけん うらかみちく はつしょう きょうどりょうり  
長崎県 浦上地区が発祥の郷土料理です。

ねんこうはんは、にくをたべるしゅうかん  
1500年後半は、肉を食べる習慣がありません

うらかみちく きょう ふきょう  
でした。浦上地区でキリスト教を布教して

じんせんきょうし しんと  
していたポルトガル人宣教師が、信徒たちに

けんこう たもの ふたにく た  
「健康にいい食べ物」として豚肉を食べさせ

つくとつられたのがはじまりといわれています。

ご しんと ふたにく りょう すく  
その後、信徒らは豚肉の量を少なくし、

やさい い つく  
野菜をたっぷり入れて作るようになったため

つた い  
それが伝わったといわれています。



ポルトガル語の「ソフラード(余り物)」

そざい あら き あらわ そ  
素材を荒く切ることを表す「粗おぼろ」から

なまえ い  
名前をとったといわれています。

なまえ  
名前に「そぼろ」とついています。ひき

にく つか ほそ き ふたにく はい  
肉は使いません。細く切った豚肉が入って

います。