



吹支内第3-4号
令和8年6月25日
大阪府立吹田支援学校

7月の こんだて

表上: 7/1~7/7 表下: 7/8~7/14
裏上: 7/15~7/16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。

給食には、ゆでとうもろこしや冬瓜など、
夏が旬の野菜が登場します。とうもろこしは皮が
ついたまま届き、吹田支援の子どもたちにむいて
もらいます♪その数、なんと105本！（予定）
楽しみにしててくださいね。



※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。


7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)	7/6(月)	7/7(火)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ハヤシライス】	【ハムピラフ】	【ごはん】	【ごはん】	【ちらし寿司】
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
豚もも肉	塩	【鶏じゃが】	【野菜と豚のごま炒め煮】	料理酒
にんにく	こしょう			だし昆布
米油	チキンコンソメ	鶏もも肉	豚もも肉	醸造酢
玉葱	玉葱	米油	米油	さとう
にんじん	にんじん	糸こんにやく	だいこん	塩
じゃがいも	グリーンピース(冷凍)	じゃがいも	はくさい	高野豆腐
マッシュルーム(水煮缶詰)	パプリカ赤	玉葱	にんじん	にんじん
グリーンピース(冷凍)	ポークハム	にんじん	あつあげ	干し椎茸
チキンコンソメ	オリーブ油	さんどまめ(冷凍)	エリンギ	かつお昆布だし
S&Bハヤシレーク(アレルゲンフリー)	【鶏と野菜のスープ煮】	かつお昆布だし	かつお昆布だし	削り節
トマトピューレ		鶏もも肉	だし昆布	だし昆布
トマトケチャップ	玉葱	削り節	削り節	みりん
ウスターソース	にんじん	うすくちしょうゆ	さとう	ちりめんじゃこ
こいくちしょうゆ	じゃがいも	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	こいくちしょうゆ
みりん	キャベツ	さとう	料理酒	グリーンピース(冷凍)
赤ワイン	パセリ	料理酒	白ごま	【鶏肉の照り焼き】
塩	パセリ	みりん	ごま油	
こしょう	とりがらだし	【ゆでとうもろこし】	【ごぼうのあまから揚げ】	鶏もも肉
【カントリーサラダ】	とりガラ			とうもろこし
	きゅうり	うすくちしょうゆ	塩	米粉
キャベツ	料理酒	【手作りのいちごミルクプリン】	米油	米油
だいこん	みりん		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ
にんじん	塩	★牛乳	さとう	みりん
醸造酢	こしょう	いちごジャム	みりん	白ごま
レモン汁	さとう	上白糖	料理酒	【七夕のすまし汁】
こしょう	かたくり粉	ルカンテンウルトラ	白ごま	
塩	【手作りいちごミルクプリン】	★牛乳	【ごぼうのあまから揚げ】	玉葱
さとう				いちごジャム
米油	上白糖	ルカンテンウルトラ	さとう	えのきたけ
			みりん	オクラ
			料理酒	飾りにんじん
			白ごま	かつお昆布だし
				だし昆布
				削り節
				うすくちしょうゆ
				みりん
				料理酒
				塩
				【七夕ゼリー】
737kcal	747kcal	689kcal	771kcal	741kcal

7/8(水)		7/9(木)		7/10(金)		7/13(月)		7/14(火)	
【飲むヨーグルト】		【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	
【厚揚げそぼろ丼】		【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【夏野菜のチキンカレー】	
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	
豚ミンチ肉		【ポークチャップ】		【ふりかけ（のりかつお）】		【ホイコーロー】		鶏もも肉	
鶏ミンチ肉								米油	
玉葱		豚もも肉		やさしいふりかけ（のりかつお）		豚もも肉		にんにく	
しめじ		米油		【さばの竜田揚げ】		塩		玉葱	
アスパラガス		玉葱				こしょう		じゃがいも	
厚揚げ		にんじん		さば		トウバンジャン		なす	
しょうが		しめじ		しょうが		キャベツ		かぼちゃ	
にんにく		米油		こいくちしょうゆ		ピーマン		グリーンピース（冷凍）	
料理酒		赤ワイン		みりん		たけのこ（水煮）		S&Bカレーフレーク（アレルギーフリー）	
こいくちしょうゆ		トマトケチャップ		料理酒		にんじん		ハウスカレーフレーク（アレルギーフリー）	
オイスターソース		ウスターソース		かたくり粉		米油		チキンコンソメ	
中華スープの素		みりん		米揚げ油		オイスターソース		ウスターソース	
さとう		かたくり粉		【とうがんのすまし汁】		赤みそ		トマトピューレ	
塩		パセリ				料理酒		こいくちしょうゆ	
こしょう		【大根サラダ】		とうがん		さとう		濃厚ソース	
トウバンジャン		だいこん		玉葱		ごま油		赤ワイン	
ごま油		ツナフレーク		うす揚げ					
【小松菜ともやしのナムル】		さんどまめ（冷凍）		にんじん		【白菜そぼろスープ】		【とうふとわかめのサラダ】	
こまつな		醸造酢		えのきたけ		はくさい		とうふ	
もやし		さとう		かつお昆布だし		にんじん		わかめ	
にんじん		塩		だし昆布		鶏ミンチ肉		にんじん	
うす揚げ		米油		削り節		しょうが		さんどまめ（冷凍）	
こいくちしょうゆ				うすくちしょうゆ		とりがらだし		ちりめんじゃこ	
さとう				塩		とりガラ		こいくちしょうゆ	
みりん				料理酒		うすくちしょうゆ		醸造酢	
ごま油						料理酒		みりん	
白ごま						みりん		さとう	
						塩		米油	
						こしょう		白ごま	
						さとう			
						米油			
						【アイスクリーム（チョコ）】			
						★とけないアイス風デザート（チョコ）			
755kcal		715kcal		760kcal		762kcal		751kcal	

7/15(水)	7/16(木)
【牛乳】	【野菜ジュース】
★牛乳	きになる野菜 白ぶどう&ほうれん草
【マーボー丼】	【ごはん】
金賞健康米	金賞健康米
豚ミンチ肉	【鶏肉の唐揚げ】
鶏ミンチ肉	
にんにく	鶏もも肉
しょうが	にんにく
米油	しょうが
とうふ(冷凍)	こいくちしょうゆ
玉葱	塩
なす	料理酒
青ねぎ	ごま油
赤みそ	かたくり粉
赤だしみそ	米揚げ油
チキンコンソメ	【臭だくさんみそ汁(重いも・とうふ)】
こいくちしょうゆ	
さとう	
料理酒	
みりん	
トウバンジャン	
ごま油	
かたくり粉	
【中華風ポテトサラダ】	
じゃがいも	
ホールコーン(冷凍)	
焼き豚	
にんじん	
さんどまめ(冷凍)	
塩	
こしょう	
醸造酢	
さとう	
ノンエッグマヨネーズ	
オイスターソース	
ごま油	
792kcal	747kcal

なつ やさい
夏野菜をたくさん食べよう!

夏はいろいろな野菜や果物がおいしい季節です。夏にとれる野菜は水分が多く含まれているので、体を冷やしてくれます。ビタミン補給にも最適です。



すいか
水分補給の役割をし
てくれ、熱中症予防に
もなります。

とうもろこし
胃を丈夫にします。食欲
がない時の栄養補給に適して
います。


トマト
体の調子を整
えてくれます。

かぼちゃ
かぜを予防し、おなかの
調子を整えます。

ピーマン
かぜを予防し、血
液をさらさらにしま
す。

なす
水分を多く含み、
体を冷やしてくれま
す。

**とうがん
冬瓜**



「冬の瓜」と書きますが、実は夏が旬です。夏に収穫したものを冷暗所で保存しておけば冬になっても食べられることから、この名前がついたといわれています。95%が水分でできていて、カリウムやビタミンCが入っています。見ためは大根によく似ていて、半透明で、さっぱりとした味がしています。給食では、10日のすまし汁に入っています。ぜひ探してみてくださいね★