

吹支内 第3-3号  
令和 元年 5月 29日  
大阪府立吹田支援学校

# 6月の こんだて (No.1)

表: 6/4~6/19  
裏: 6/20~6/26まで記載しています。

ぜんはん は えいせいゆうかん  
前半は「歯の衛生週間」にちなんで、

か  
5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

い  
入れています。

こんげつ た うんどうかい  
今月もしっかり食べて、運動会で

ちから だ  
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。  
乳製品は★魚卵は■です。

※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。

カミカミメニュー		カミカミメニュー		郷土料理 明石 カミカミメニュー		カミカミメニュー					
4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)		10日(月)		11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	
ごはん		黒糖パン		たこごはん		カレーうどん		ぎょうざご飯		サケとクリームの スパゲティー	
はいが精米		△黒糖パン		はいが精米		△うどん(冷)		はいが精米		△スパゲッティ	
ぎゅうにく 牛肉の土手煮		シーフードマリネ		◆ゆでだこ		牛うで肉		酢		塩	
牛肉		◆ロールイカ		◆いか 短冊		もやし		酒		米油	
にんじん		☆ほたて		だいこん		玉葱		塩		さけ	
だいこん		白ワイン		にんじん		にんじん		オイスターソース		塩	
あつあげ		キャベツ		だいこん葉		うす揚げ		鶏ガラスープ缶		さけ	
板こんにやく		にんじん		こまつな		青ねぎ		豚モモミンチ肉		塩	
さんどまめ		ピーマン		おお葉		かつお昆布だし		しょうが		こしょう	
かつお昆布だし		しめじ		うすくちしょうゆ		出汁昆布		玉葱		玉葱	
出汁昆布		米油		さとう		削り節		生しいたけ		にんにく	
削り節		レモン汁		酒		鶏ガラスープ缶		ごま油		オリーブ油	
赤みそ		塩		みりん		△カレーフレーク		にら		しめじ	
さとう		こしょう		塩		こいくちしょうゆ		こいくちしょうゆ		コーンクリーム缶	
酒		さとう		梅干し		ウスターソース		あつあげしょうが焼き		キャベツ	
みりん		みりん		昆布だし		さとう		あつあげ		★バター	
豆板醤				出汁昆布		かたくり粉		こいくちしょうゆ		★牛乳	
かみかみサラダ		かぼちやの クリームシチュー		なすの煮びたし		梅肉和え		みりん		白ワイン	
◆スルメ		とりモモ肉		なす		なす		しょうが		鳥がらだし	
ごぼう		かぼちや		米揚げ油		にんじん		さんどまめ		とりガラ	
しめじ		玉葱		かつお昆布だし		さんどまめ		わかめ		塩	
酒		にんじん		出汁昆布		梅干し		梅干し		こしょう	
きゅうり		マッシュルーム		削り節		こいくちしょうゆ		こいくちしょうゆ		うすくちしょうゆ	
ホールコーン缶		米油		さとう		みりん		さんどまめ		★シュレッドチーズ	
白ごま		コーンスターチ		こいくちしょうゆ		酒		オリーブ油			
こいくちしょうゆ		★バター		酒		みりん		こいくちしょうゆ		ハムサラダ	
酒酢		★牛乳		花かつお		大豆		みりん		ポークハム	
さとう		白ワイン		じゃがいものみそ汁		かたくり粉		すまし汁		キャベツ	
酒		鳥がらだし		じゃがいも		煮干し		玉葱		にんじん	
米油		とりガラ		とうふ		米揚げ油		だいこん		わかめ	
		塩		玉葱		こいくちしょうゆ		わかめ		こいくちしょうゆ	
		こしょう		青ねぎ		みりん		干し椎茸		さとう	
		グリーンピース		かつお昆布だし		白ごま		青ねぎ		酒酢	
				出汁昆布				かつお昆布だし		みりん	
				削り節				出汁昆布		米油	
				みそ				削り節		白ごま	
								うすくちしょうゆ		ポークハム成分表 豚もも肉 塩 白コショウ ナツメグ	
								みりん			
								塩			
781kcal		825kcal		643kcal		658kcal		681kcal		826kcal	

