



吹支内第103号
令和6年6月24日
大阪府立吹田支援学校

7月の こんだて

表: 7/1～7/8 裏: 7/9～7/18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！

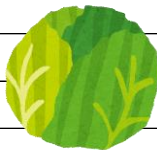
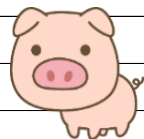
※休校や材料搬入業者の事情等により、献立や食
材の変更が生じる場合があります。

※乳製品は★ イカ・タコは◆ 貝類は☆の
マークをつけています。

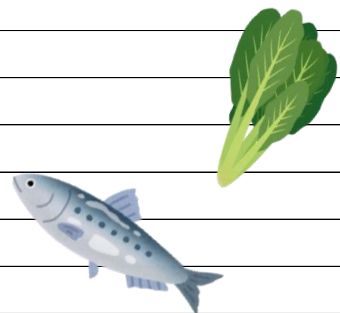
※栄養価 中学部・高等部のエネルギー量を
記載しています。中学部・高等部が1に対して、
小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割で
す。

七夕献立

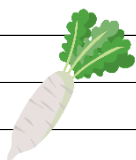
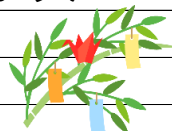
7月1日（月）	7月2日（火）	7月3日（水）	7月4日（木）	7月5日（金）	7月8日（月）
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【ごはん】	【豚丼】	【ごはん】	【ちらし寿司】	【ごはん】
金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米	金賞健康米
【酢豚】	【鶏の香草焼き】	豚モモ肉 にんじん キャベツ 玉葱 米油 さとう こいくちしょうゆ みりん 白ごま	【魚の塩焼き】	酒 出汁昆布 醸造酢 さとう 塩 高野豆腐 にんじん 干し椎茸 かつお昆布だし 削り節 うすくちしょうゆ みりん ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 飾りにんじん グリーンピース もみのり	【さわらの梅肉焼き】
豚モモ肉 にんじん 玉葱 たけのこ缶 ピーマン エリンギ 鳥がらだし とりガラ こいくちしょうゆ さとう 醸造酢 トマトケチャップ かたくり粉	とりモモ肉 塩 こしょう にんにく ノンエッグマヨネーズ バジル(粉) 大豆フレーク	【ひじきのサラダ】	こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 塩 うすくちしょうゆ みりん 花かつお	【小松菜のおひたし】	さわら 白ねぎ 梅干し こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん
【もやしのナムル】	【やさいスープ】	干ひじき かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 酒 みりん こいくちしょうゆ 酒 さんどまめ じゃがいも にんじん 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ	【とうふ団子のたっぷりみそ汁】	【とりの照り焼き】	【いもの子汁】
豆もやし にんじん こまつな こいくちしょうゆ さとう みりん 醸造酢 ごま油 白ごま	玉葱 にんじん キャベツ 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	みりん こいくちしょうゆ 酒 さんどまめ じゃがいも にんじん 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ	豚モモミンチ肉 とうふ 塩 だいこん にんじん キャベツ じゃがいも うす揚げ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	とりモモ肉 こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん たまりしょうゆ	とりむね肉(皮付き) さとも だいこん にんじん つきこんにゃく とうふ 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 みりん
				【七夕のすまし汁】	【いちごミルクプリン】
				とりむね肉 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	★牛乳 いちごジャム 上白糖 ルカンテンウルトラ 水
				【七夕ゼリー】	
				天の川ゼリー	
693kcal	903kcal	714kcal	749kcal	799kcal	708kcal

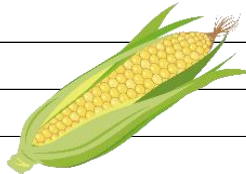
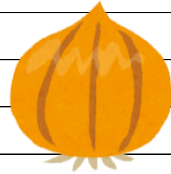
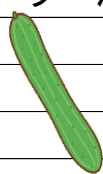


ノンエッグマヨネーズ：半固体状ドレッシング（食用植物油脂、醸造酢、砂糖類（砂糖、粉末水あめ）、食塩、清水）増粘剤（加工でんぶん、増粘多糖類）調味料（アミノ酸） 香辛料抽出物



天の川ゼリー：リンゴ果汁 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 砂糖 水溶性食物繊維 水 乳酸Ca ゲル化剤 ビタミンC 酸味料 香料 ぶどう糖 レモン果汁 うんしゅうみかん果汁 水あめ 粉末油脂 寒天



7月9日（火）	7月10日（水）	7月11日（木）	7月12日（金）	7月16日（火）	7月17日（水）	7月18日（木）
【牛乳】	【飲むヨーグルト】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【野菜ジュース】
★牛乳	★アシドミルクPLUS	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	きになる野菜 アップル&キャロット
【ごはん】	【牛丼】	【うな丼】	【夏野菜のチキンカレー】	【ごはん】	【マーボー丼】	【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	金賞健康米
【カレー豚じゃが】	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	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	とりモモ肉 米油 にんにく 玉葱 じゃがいも なす かぼちゃ S&Bカレーフレーク(アレレルゲンフリー) ハウスカレーフレーク(アレレルゲンフリー) チキンコンソメ 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	【大阪の発芽玄米ふりかけ】 大阪の発芽玄米ふりかけ 【豚肉のしょうが焼き】 豚モモ肉 玉葱 しょうが 酒 こいくちしょうゆ さとう みりん	豚モモミンチ肉 にんにく しょうが 米油 とうふ 玉葱 なす 青ねぎ 鳥がらだし とりガラ 赤みそ 赤だしみそ チキンコンソメ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん トウバンジャン ごま油 かたくり粉	【チキン南蛮】 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
豚モモ肉 米油 糸こんにゃく じゃがいも 玉葱 にんじん さんどまめ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん カレー粉 かたくり粉	酒 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節	【ゆでとうもろこし】 とうもろこし 食塩	【なすのみそ汁】 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	【とうがンのみそ汁】 とうがん とうふ にんじん えのきだけ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	【エッグケア(卵不使用マヨネーズ)】 エッグケア(卵不使用マヨネーズ)	【中華スープ】 豚モモ肉 もやし たけのこ缶 にんじん 干し椎茸 こまつな とうふ 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん かたくり粉
【じゃこ豆】	【にんじんレモン風味】 とりささ身 にんじん 玉葱 さんどまめ 米油 塩 こしょう レモン汁 醸造酢 さとう		【とうふとわかめのサラダ】 とうふ わかめ にんじん さんどまめ ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 醸造酢 みりん さとう 米油 白ごま		【春雨サラダ】 ポークハム 緑豆はるさめ きゅうり にんじん もやし 塩 さとう うすくちしょうゆ 醸造酢 米油 ごま油 白ごま ラー油	エッグケア：食用植物油脂 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性たんぱく 香辛料 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
大豆 かたくり粉 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		 	 	 	 	 
815kcal	697kcal	773kcal	767kcal	672kcal	671kcal	791kcal