



吹支内第3-3号
令和7年5月26日
大阪府立吹田支援学校

6月の こんだて

表上: 6/3~6/6 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。3日と5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。

また、大阪・関西万博の開催にちなんで、さまざまな

世界の料理や日本のご当地献立をたくさん入れています。

いろいろな料理や食べ物とふれあってみてくださいね！

※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★ イカ・タコは◆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

カミカミメニュー		カミカミメニュー	
6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)
【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【ごはん】	【マーボー丼】	【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
【いなか煮】	豚ミンチ肉	【小松菜の手作りふりかけ】	【鶏肉と白菜のカレースープ煮】
鶏むね肉(皮付き)	鶏ミンチ肉	こまつな	鶏もも肉
焼きちくわ	にんにく	ちりめんじゃこ	玉葱
だいこん	しょうが	白ごま	にんじん
ごぼう	米油	こいくちしょうゆ	じゃがいも
れんこん(水煮)	とうふ(冷凍)	さとう	はくさい
にんじん	玉葱	ごま油	セロリ
さといも	なす	【ごぼう入り豚じゃが】	パセリ
なす	青ねぎ	豚もも肉	水
つきこんにやく	赤みそ	米油	中華スープの素
干し椎茸	赤だしみそ	糸こんにやく	うすくちしょうゆ
さんどまめ(冷凍)	チキンコンソメ	じゃがいも	カレー粉
米油	こいくちしょうゆ	玉葱	酒
かつお昆布だし	さとう	にんじん	みりん
だし昆布	酒	ごぼう	塩
削り節	みりん	さんどまめ(冷凍)	こしょう
うすくちしょうゆ	トウバンジャン	かつお昆布だし	さとう
こいくちしょうゆ	ごま油	だし昆布	かたくり粉
さとう	かたくり粉	削り節	【オープン焼き】
酒	【春雨サラダ】	うすくちしょうゆ	ウィンナー
みりん	ポークハム	こいくちしょうゆ	玉葱
【じゃこ豆】	緑豆はるさめ	さとう	にんじん
大豆(水煮)	キャベツ	酒	ブロッコリー
米揚げ油	にんじん	みりん	にんにく
ちりめんじゃこ	さんどまめ(冷凍)	【キャベツとささみのごま酢和え】	塩
こいくちしょうゆ	塩	キャベツ	こしょう
さとう	こしょう	にんじん	オリーブ油
みりん	醸造酢	鶏ささみ肉	パジル(粉)
白ごま	米油	白ごま	
	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ	
		醸造酢	
		さとう	
		塩	
753kcal	810kcal	725kcal	730kcal

にほん りょうり 日本の料理

13日

兵庫県

かす汁



冬の間、お酒を造るために山間部から酒造地に出稼ぎに来ていた人たちがいました。その人たちが酒粕を持ち帰り、かす汁にして食べたので、山間部でよく食べられました。

23日

沖縄県

ジューシー



ジューシーは沖縄県の言葉で「炊きこみごはん」のことです。給食では豚肉や塩昆布を使っています。

23日

沖縄県

チャンプルー



チャンプルーは「混ぜる」という意味があり、給食ではゴーヤ(にがうり)が入ったゴーヤチャンプルーがです。ゴーヤは少し苦いかもしれませんが、ビタミンCが入っているので夏バテ予防にぴったりです。ぜひ食べてみてね♪

かんこく りょうり 韓国の料理

12日

チャプチェ



漢字で「雑菜」と書きます。たくさんの種類の野菜・きのこ・細切りのお肉を炒めて、春雨と混ぜ合わせて作ります。

6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)	6月23日(月)	6月24日(火)
【牛乳】	【飲むヨーグルト】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】	【牛乳】
★牛乳	★アシドミルクPULS	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳
【チキンピラフ】	【豚丼】	【ごはん】	【たごごはん】	【ジュシー】	【ごはん】
金賞健康米 鶏むね肉(皮付き) 玉葱 にんじん グリーンピース 米油 塩 トマトピューレ うすくちしょうゆ 酒 みりん 中華スープの素 こしょう	金賞健康米 豚もも肉 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 【ほうれん草の白和え】 ほうれんそう にんじん 干し椎茸 かつお昆布だし こいくちしょうゆ さとう 酒 とうふ 白みそ みりん 白ごま	金賞健康米 【クリームシチュー(アレルギーフリー)】 鶏もも肉 じゃがいも にんじん 玉葱 ブロッコリー 米油 チキンコンソメ 白ワイン アレルギーフリーシチューフレーク 【ハムサラダ】 ポークハム キャベツ にんじん わかめ こいくちしょうゆ さとう 醸造酢 みりん 米油 白ごま	金賞健康米 ◆まだこ(ゆで) ◆いか 短冊 だいこん にんじん こまつな 大葉 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん 梅干し かつお昆布だし だし昆布 【鶏肉の葱だれ焼き】 鶏もも肉 塩 米油 白ねぎ こいくちしょうゆ 醸造酢 さとう しょうが ごま油 【とうがんのみそ汁】 とうがん とうふ うす揚げ えのきたけ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし だし昆布 削り節 みそ	金賞健康米 だし昆布 豚もも肉 しょうが 干し椎茸 にんじん こまつな 塩昆布 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒 みりん 塩 【ツナとゴーヤのチャンプルー】 ツナフレーク にがうり とうふ にんじん にら 塩 こしょう こいくちしょうゆ 酒 ごま油 【もずくのすまし汁】 沖縄もずく えのきたけ うす揚げ 玉葱 にんじん 青ねぎ かつお昆布だし だし昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒	金賞健康米 【ハニージンジャーポークステーキ】 豚ロース肉 塩 こしょう コーンスターチ しょうが 玉葱 さとう こいくちしょうゆ はちみつ 酒 みりん かたくり粉 【ポトフ】 ウィンナー にんにく 玉葱 にんじん じゃがいも セロリ だいこん キャベツ パセリ とりがらだし とりガラ 塩 こしょう うすくちしょうゆ 酒 みりん
【魚のプロバンス風(さば)】 さば 塩 こしょう 白ワイン 米粉 かたくり粉 米油 玉葱 にんじん しめじ ピーマン パプリカ赤 トマト缶詰(ダイス) にんにく オリーブ油 チキンコンソメ こいくちしょうゆ					
【りんごヨーグルト】 ★ココアりんご					
832kcal	702kcal	729kcal	771kcal	678kcal	859kcal

