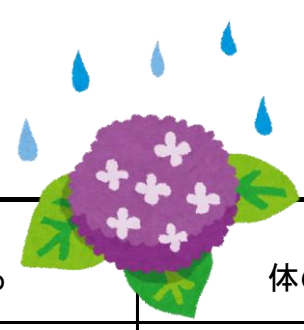


令和6年度 6月献立表



聴高発第72号

令和6年5月30日

大阪府立だいせん聴覚高等支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	ご飯	○		はいが精米		853 kcal
	肉豆腐(豚肉)		焼き豆腐, 豚肉	しらたき, 焼きふ, 三温糖	白ねぎ, 玉葱	43.1 g
	チンゲン菜の豆板醤和え			ごま油, ごま	チンゲンツアイ, もやし	32.8 g
	かぼちゃのみそ汁		いりこだし, みそ		かぼちゃ, キャベツ, ぶなしめじ	
4火	ご飯	○		はいが精米		833 kcal
	鶏のハニーマスタード焼き		鶏肉	かたくり粉, マヨネーズ, はちみつ		31.5 g
	じゃが芋ときのこのソテー		ベーコン	じゃがいも, 有塩バター	ぶなしめじ, エリンギ	35.0 g
	押し麦スープ			おおむぎ(押麦), オリーブ油	にんじん, 玉葱, キャベツ	
5水	ご飯	○		はいが精米		690 kcal
	めばるの梅煮		めばる	三温糖	梅干し	38.2 g
	切干大根とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	三温糖, ごま油, ごま	切干しだいこん, にんじん, きゅうり	18.0 g
	みょうがのみそ汁		厚揚げ, わかめ, みそ, いりこだし		みょうが, 玉葱	
7金	きな粉の揚げパン	○	きな粉	コッペパン, グラニュー糖, なたね油		954 kcal
	ペペロンチキン		鶏肉	オリーブ油	にんにく(りん茎), とうがらし	42.8 g
	ゆずサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油, 米ぬか油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, ゆず果汁	41.7 g
	コーンクリームスープ		牛乳	薄力粉, 有塩バター	とうもろこし缶詰(クリーム), 玉葱, パセリ	
	アシドミルクPLUS 150		アシドミルクPLUS 150			
10月	ご飯	○		はいが精米		746 kcal
	鶏のねぎ塩タレ		鶏肉	ごま油	白ねぎ, レモン果汁	35.0 g
	切干大根の煮物		油揚げ	三温糖	切干しだいこん, にんじん, 干し椎茸	27.4 g
	小松菜のみそ汁		厚揚げ, いりこだし, みそ		こまつな, 玉葱, ぶなしめじ	
11火	ご飯	○		はいが精米		776 kcal
	鯖のみそマヨネーズ焼き		さわら, みそ	マヨネーズ	玉葱, にんにく(りん茎), ブロッコリー	39.6 g
	高野の卵とじ		凍り豆腐, たまご	三温糖	干し椎茸	30.4 g
	沢煮わん		豚肉		ごぼう, にんじん, えのきたけ, はくさい, たけのこ	
12水	麻婆丼	○	木綿豆腐, 豚ひき肉	はいが精米, 緑豆はるさめ, ごま油, 三温糖, かたくり粉	にんじん, 玉葱, にら, にんにく(りん茎), 土しょうが	790 kcal
	もやしの中華和え		ロースハム	ごま油	りょくとうもやし, にんじん, きゅうり, きくらげ	33.9 g
	わかめスープ		わかめ	ごま油	えのきたけ, 白ねぎ	27.2 g
13木	ご飯	○		はいが精米		766 kcal
	鶏の照り焼き		鶏肉	三温糖, はちみつ		34.9 g
	チンゲン菜と油揚げの生姜煮		油揚げ	三温糖	チンゲンツアイ, にんじん, 土しょうが	25.2 g
	さつまいものみそ汁		みそ, いりこだし	さつまいも	玉葱, えのきたけ	
14金	ご飯	○		はいが精米		704 kcal
	カラスカレイの煮付け		からすがれい	三温糖	土しょうが	37.6 g
	ブロッコリーのおかか和え		かつお節		ブロッコリー, きゅうり, にんじん	14.2 g
	なすのみそ汁		厚揚げ, みそ, いりこだし		なす, 玉葱	
	ピーチゼリー					
17月	豚丼	○	豚肉	はいが精米, しらたき, なたね油, 三温糖	玉葱, ごぼう, ぶなしめじ, 土しょうが, 紅しょうが	980 kcal
	春雨サラダ		ロースハム	緑豆はるさめ, マヨネーズ	にんじん, きゅうり	38.2 g
	にらと厚揚げのみそ汁		厚揚げ, いりこだし, みそ		にら, 玉葱, ぶなしめじ	43.9 g
18火	野菜とんこつラーメン	○	豚肉	中華めん	キャベツ, にんじん, りょくとうもやし, 玉葱, きくらげ, にら	920 kcal
	鶏のから揚げ		鶏肉, みそ	ごま油, かたくり粉, 薄力粉, なたね油	土しょうが	40.6 g
						46.6 g
19水	かやくごはん	○	鶏肉, 油揚げ, こんぶ	はいが精米, つきこん, 三温糖	にんじん, ぶなしめじ, ごぼう, 干椎茸	717 kcal
	鮭の塩焼き		べにざけ			40.9 g
	きゅうりの酢の物		わかめ	三温糖, ごま	きゅうり, にんじん	20.2 g
	じゃがいものみそ汁		厚揚げ, みそ, いりこだし	じゃがいも	キャベツ, 玉葱	

20 木	ご飯	○		はいが精米		701 kcal
	お好み焼き		豚肉, 凍結全卵, かつお節, あおのり	薄力粉	キャベツ, 紅しょうが, ねぎ	28.5 g
	小松菜とツナのマスタード		まぐろ缶詰	ごま	こまつな, にんじん	21.6 g
	なめこの赤だし		木綿豆腐, 赤みそ		はくさい, なめこ, ねぎ	
21 金	たこ飯	○	まだこ	はいが精米	土しょうが	770 kcal
	豆腐ナゲット		木綿豆腐, 鶏ひき肉, 凍結全卵, まぐろ缶詰	ごま, かたくり粉, なたね油	青じそ, 玉葱	37.1 g
	筑前煮		鶏肉	板こんにゃく, ごま油	ごぼう, にんじん, れんこん, 干し椎茸	29.9 g
	かきたま汁		たまご	かたくり粉	はくさい, ねぎ, えのきたけ	
24 月	オリーブパン	○		オリーブパン		756 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉, ヨーグルト		にんにく(りん茎)	34.6 g
	かぼちゃのサラダ		ロースハム	マヨネーズ	かぼちゃ, 玉葱, にんじん, えだまめ	36.9 g
	オニオンスープ		ベーコン		玉葱, キャベツ, パセリ	
25 火	ご飯	○		はいが精米		857 kcal
	なすと豚のみそ炒め		豚肉, 厚揚げ, みそ, 赤みそ	三温糖, 米ぬか油	なす, ピーマン, 土しょうが	34.6 g
	ひじきとツナのサラダ		干ひじき, まぐろ缶詰	マヨネーズ	きゅうり, にんじん, とうもろこし, えだまめ	39.6 g
	柚子こしょうスープ		鶏肉, 油揚げ, かつお削り節, こんぶ	ながいも	だいこん, えのきたけ, 玉葱, ねぎ	
26 水	ご飯	○		はいが精米		809 kcal
	鶏肉の生姜焼き		鶏肉	三温糖	土しょうが	39.7 g
	じゃがいものそぼろ煮		鶏ひき肉	じゃがいも, 米ぬか油, 三温糖, かたくり粉	玉葱, いんげん, 土しょうが	28.2 g
	もやしのピリ辛みそ汁		油揚げ, みそ, いりこだし		りょくとうもやし, にら, 切干しだいこん	
27 木	ご飯	○		はいが精米		743 kcal
	あじフライ		あじ, 凍結全卵	薄力粉, パン粉, 米ぬか油		41.5 g
	野菜の梅おかか和え		ロースハム, かつお節		キャベツ, きゅうり, にんじん, 練り梅	22.6 g
	冬瓜のスープ		鶏ひき肉		とうがん, にんじん, えのきたけ	
28 金	ご飯	○		はいが精米		956 kcal
	豚肉ともやしのホイル焼き		豚肉	三温糖, ごま油	りょくとうもやし, にら, にんにく(りん茎)	33.8 g
	和風ポテトサラダ		おから, ベーコン	じゃがいも, マヨネーズ	にんじん, きゅうり, えだまめ	46.6 g
	おくらのみそ汁		木綿豆腐, みそ, いりこだし		オクラ, 玉葱	

食材の購入の都合により、多少変更することもあります。

6月の給食目標

食中毒に気を付けよう

- ◆残った料理は冷まして必ず冷蔵庫へ！
食べるときは再加熱しましょう。
- ◆洗った調理器具や食器は、よく乾燥させましょう。
- ◆ペットボトル飲料を直飲みして長時間持ち歩くのは菌が増えて危険です。早めに飲み切るか、冷蔵庫へ保存、コップを使用するなどしましょう

食中毒
予防の
キホン



とにかく、手洗い！外から帰ってきた後、トイレの後、食事の前には手洗い！手洗い・手洗い・手洗い！！！！