



# 令和8年度 6月献立表

大阪府立堺聴覚支援学校

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 (kcal)
1月	ゆかりごはん	○		せいはいくまい		660
	鶏すき煮		とりにく やきどうふ	ふ いとこんにやく あぶら さとう	はくさい にんじん たまねぎ	
	すまし汁		とうふ わかめ		だいこん えのき ねぎ	
2火	ポークカレー	○	ぶたにく	せいはいくまい ジャガイモ	にんじん たまねぎ しょうが	723
	豆腐サラダ		とうふ ツナ		にんにく グリンピース	
	キャロットゼリー				にんじん きゃべつ	
3水	ごはん	○		せいはいくまい		664
	焼き魚		あじ			
	大根のきんぴら		あぶら さとう	こんにやく	にんじん だいこん	
	みそ汁		とうふ あぶらあげ みそ わかめ		はくさい たまねぎ	
4木	コッペパン	○		パン		645
	ローストチキン		とりにく		たまねぎ しょうが にんにく	
	リヨネーズポテト		ベーコン	ジャガイモ バター	たまねぎ	
	野菜スープ		ぶたにく		にんじん だいこん チンゲンサイ	
5金	チキンライス	○	とりにく	せいはいくまい バター	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム	708
	糸かまぼこの サラダ		かまぼこ	マヨネーズ	キャベツ さんどまめ	
	もやしのスープ		ベーコン		たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ	
8月	カレーうどん	○	ぶたにく あぶらあげ	うどん	にんじん たまねぎ ねぎ	807
	じゃが芋の マヨネーズ焼き		ベーコン	ジャガイモ マヨネーズ	たまねぎ さんどまめ	
	カップケーキ			ケーキ		
9火	ビビンバ風炒飯	○	ぶたにく みそ	せいはいくまい	にんじん しょうが にんにく もやし にら	651
	こんにやくの おかか煮		さつまあげ こなかつお	こんにやく	たけのこ にんじん さんどまめ	
	春雨スープ		ベーコン	はるさめ	たまねぎ キャベツ	
10水	ごはん	○		せいはいくまい		688
	たらの生姜焼き		たら			
	ごぼうとセロリの 炒め物			いとこんにやく	ごぼう セロリ ピーマン	
	みそ汁		とうふ みそ わかめ		はくさい たまねぎ ねぎ	

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	牛乳	赤の仲間 <small>あか なかま</small> 血や肉になる	黄の仲間 <small>き なかま</small> 熱や力の元になる	緑の仲間 <small>みどり なかま</small> 体の調子を整える	エネルギー (kcal)
11 木	揚げパン	○		コッパン 🟡 さとう あがら		831
	ポークシチュー		ぶたにく 🍖	じゃがいも	にんじん 🥕 たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム	
	コールスロー サラダ			マヨネーズ	にんじん 🥕 キャベツ ホールコーン	
12 金	麦ごはん	○		せいはいまい 🍷 おしむぎ		794
	麻婆なす		ぶたにく 🍖 とうふ みそ		にんじん 🥕 たまねぎ なす ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	
	ちくわの磯辺 揚げ		ちくわ たまご 🟡	こむぎこ あがら	たまご	
16 火	ごはん	○		せいはいまい 🍷		758
	鶏の照り焼き		とりにく 🍗		しょうが	
	なすのみそ炒め			さとう	にんじん 🥕 なす ピーマン	
	かみなり汁		とうふ ぶたにく 🍖 あがらあげ	こんにゃく ごまあがら	にんじん 🥕 ごぼう	
17 水	ごはん	○		せいはいまい 🍷		792
	田舎風煮		ぶたにく 🍖 ちくわ	じゃがいも こんにゃく	にんじん 🥕 ごぼう グリンピース	
	みょうがのみそ汁		とうふ みそ		にんじん 🥕 たまねぎ はくさい みょうが	
18 木	うずまきパン	○		パン 🟡		653
	魚のフライ		ホキ 🐟 たまご 🟡	こむぎこ パンこ あがら		
	ゆかり炒め				にんじん 🥕 チンゲンサイ もやし	
	白菜のスープ		ベーコン とうふ		にんじん 🥕 はくさい	
19 金	ツナとコーンの ピラフ	○	ツナ 🐟 ベーコン	せいはいまい 🍷	にんじん 🥕 たまねぎ ホールコーン グリンピース	659
	海藻サラダ		ひじき わかめ		だいこん きゅうり 🥒 にんじん 🥕	
	五目スープ		ぶたにく 🍖 とうふ		はくさい たけのこ もやし	
22 月	ごはん	○		せいはいまい 🍷		773
	鯖のカレー煮		さば 🐟			
	ちくわの炒め物		ちくわ		にんじん 🥕 キャベツ	
	けんちん汁		とうふ あがらあげ ベーコン		にんじん 🥕 だいこん ほししいたけ ねぎ	
23 火	三色ごはん	○	とりにく 🍗 たまご 🟡	せいはいまい 🍷	さんどまめ	638
	なすのみそ炒め		みそ		なす ピーマン にんじん 🥕	
	すまし汁		とうふ ワカメ		しめじ えのき たけのこ みつば	
24 水	ごはん	○		せいはいまい 🍷		761
	チキン南蛮		とりにく 🍗 たまご 🟡			
	しめじソテー				にんじん 🥕 しめじ もやし いんげん	
	白菜のみそ汁		とうふ わかめ みそ		はくさい たまねぎ	

	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	
25 木	黒糖パン			パン 🍞		654
	ジャーマンオムレツ		ウィンナー たまご 🍳	じゃがいも	たまねぎ グリンピース	
	白菜炒め	○	ベーコン		はくさい にんじん 🍷 たけのこ	
	トマトスープ		とりにく 🍖		キャベツ セロリ たまねぎ トマト にんじん 🍷	
26 金	他人どんぶり		ぶたにく 🍖 たまご 🍳 かまぼこ	せいはいくまい 🍱	にんじん 🍷 たまねぎ ねぎ ほししいたけ	741
	きゅうりの 南蛮漬	○		ごまあぶら	きゅうり 🍆	
	すまし汁		とうふ		はくさい えのき だいこん	
29 月	炊き込みご飯		とりにく 🍖 あぶらあげ	せいはいくまい 🍱	にんじん 🍷 たけのこ ほししいたけ グリンピース	688
	じゃが芋の煮物	○	ベーコン	じゃがいも	にんじん 🍷 たまねぎ	
	豚汁		ぶたにく 🍖 みそ		はくさい だいこん ごぼう ねぎ	
30 火	ごはん			せいはいくまい 🍱		715
	豆腐のミートローフ		とうふ ぶたにく 🍖 たまご 🍳	パンこ	たけのこ ねぎ ほししいたけ	
	三度豆のソテー			バター	さんどまめ ホールコーン	
	せんぎり汁		みそ		にんじん 🍷 きりほしだいこん はくさい	

★食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

6月16日～19日まで「かみかみ週間」です

## 『よくかんで食べよう』

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため普段から意識してしっかりかむようにしましょう。歯と口の健康を保つために、どんなことができるでしょうか。



### よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。