

印はスプーンが必要な献立です

令和6(2024)年 6月 給食予定献立表

中学校(親子)
寝屋川市教育委員会
寝屋川市学校給食会

◎印は「かみかみ献立」です

日 (曜)	献立名	食品名			
		赤(体をつくる)	緑(体の調子をととのえる)	黄(エネルギーになる)	その他
3 (月)	牛乳 ごはん 高野豆腐の中華煮 じゃが芋のみそ汁 のり佃煮	牛乳 高野豆腐 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節 のり佃煮	玉ねぎ 人参 ピーマン 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 ごま油 じゃが芋	淡口しょうゆ 塩 こしょう
4 (火)	牛乳 さけ寿司 沢煮汁 わらびもち 肉団子の甘辛煮	牛乳 さけフレーク 豚肉 削り節 ミートボール	土しよが ごぼう 人参 青ねぎ たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 とうもろこし	米 砂糖 ごま わらびもち 砂糖 かたくり粉	酢 塩 淡口しょうゆ 酒 みりん 淡口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ みりん
5 (水)	牛乳 コッペパン カレービーンズ マカロニスープ 型抜きチーズ	牛乳 大豆 ウィナー 鶏肉 チーズ	人参 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 レタス 人参	コッペパン じゃが芋 なたね油 マカロニ	カレールウ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チキンブイオン 塩 こしょう 淡口しょうゆ
6 (木)	牛乳 ごはん スタミナ炒め トック	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	にんにく 土しよが 玉ねぎ キャベツ 人参 いら 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ	米 なたね油 砂糖 ごま ごま油 トック かたくり粉	トウバンジャン コチュジャン 酒 塩 こしょう 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン
7 (金)	牛乳 コッペパン ささみチーズ巻フライ きゃべつの中華和え 中華スープ チョコレートクリーム	牛乳 ささみチーズ巻きフライ 豚肉 豆腐 削り節	キャベツ 人参 玉ねぎ 青ねぎ	コッペパン なたね油 砂糖 ごま油 チョコスプレッド	濃口しょうゆ 酢 こしょう 塩 淡口しょうゆ
10 (月)	牛乳 麦ごはん カレーライス フレッシュサラダ アップルゼリー	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 人参 キャベツ とうもろこし	米 押麦 なたね油 じゃが芋 なたね油 砂糖 アップルゼリー	こしょう 濃口しょうゆ カレールウ 酢 淡口しょうゆ みりん
11 (火)	牛乳 ごはん 牛肉とピーマンの炒め物 えのきたちんげんさいのスープ チヂミ	牛乳 牛肉 鶏肉 削り節	たけのこ ピーマン 人参 土しよが えのきたけ ちんげんさい 玉ねぎ 人参	米 なたね油 砂糖 チヂミ	濃口しょうゆ 酒 塩 淡口しょうゆ
12 (水)	牛乳 とうもろこしの炊き込みごはん 鶏肉とこんにゃくの照り煮 みそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 削り節 鶏肉 豆腐 わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	とうもろこし 青ねぎ 玉ねぎ 人参	米 こんにゃく 砂糖 ぶどうゼリー	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 みりん
13 (木)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮付け ごま和え しそ昆布ふりかけ	牛乳 豚肉 絹揚げ しそ昆布ふりかけ	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ
14 (金)	牛乳 コッペパン さけフライ マセドアンサラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 さけフライ 豆腐 わかめ 削り節 だし昆布	グリーンアスパラガス とうもろこし 人参 玉ねぎ	コッペパン なたね油 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
17 (月)	牛乳 ごはん カレー味のうま煮 じゃこ豆 きゅうりと豚肉の塩昆布炒め	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 塩昆布	玉ねぎ 人参 土しよが きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 砂糖 なたね油	カレー粉 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ
18 (火)	牛乳 チキンピラフ 肉団子と春雨のスープ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ベーコン ミートボール	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 青ねぎ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 なたね油 春雨 レモンゼリー	塩 こしょう トマトケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン
19 (水)	牛乳 ごはん 和風おろしハンバーグ 豚汁 エリンギのソテー ◎味付け小魚	牛乳 ハンバーグ 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節 ハム 小魚	大根 人参 ごぼう 青ねぎ 玉ねぎ エリンギ 小松菜	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく なたね油	濃口しょうゆ みりん 塩 こしょう 濃口しょうゆ
20 (木)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス ポイルキャベツ スパイシーチキン	牛乳 豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ 土しよが	米 押麦 なたね油 じゃが芋 柑橘ドレッシング	こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう ガーリックパウダー カレー粉
21 (金)	牛乳 食パン かつおの磯風味 小松菜とベーコンのスープ いちごジャム	牛乳 かつお 青のり粉 ベーコン 削り節	土しよが 小松菜 玉ねぎ	食パン なたね油 砂糖 ごま油 いちごジャム	濃口しょうゆ みりん 塩 こしょう
24 (月)	牛乳 クアージュシー 厚揚げのチャンプルー きゅうりと春雨のスープ 蒸しシュウマイ	牛乳 豚肉 きざみ昆布 絹揚げ 鶏肉 削り節 シュウマイ	人参 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり 人参	米 押麦 なたね油 砂糖 春雨 ごま油	塩 濃口しょうゆ チキンブイオン 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒 淡口しょうゆ
25 (火)	牛乳 コッペパン クリームシチュー キャベツとツナソテー モロナゲット	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 まぐろオイル漬け モロナゲット	玉ねぎ 人参 キャベツ	コッペパン なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉	塩 こしょう チキンブイオン 塩 こしょう
26 (水)	牛乳 ガーリックピラフ トマトと卵のスープ フライドポテト ムース	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご	玉ねぎ 人参 エリンギ にんにく とうもろこし トマト 玉ねぎ	米 押麦 かたくり粉 フライドポテト なたね油 ムース	塩 こしょう チキンブイオン 塩 酒 濃口しょうゆ チキンブイオン 塩
27 (木)	牛乳 ごはん さばのソース煮 かぼちゃのみそ汁 切り干し大根の煮付け	牛乳 さば 削り節 油揚げ 赤みそ 削り節 鶏肉 削り節	玉ねぎ 土しよが かぼちゃ 玉ねぎ 切り干し大根 人参	米 砂糖 なたね油 砂糖	濃口しょうゆ ウスターソース 酒 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
28 (金)	牛乳 うずまきパン ヒレカツ ツナピーマン コンソメスープ 桃ゼリー	牛乳 ヒレカツ まぐろオイル漬け 粉かつお 鶏肉 削り節	ピーマン 玉ねぎ 人参 バセリ	うずまきパン なたね油 砂糖 ごま油 桃ゼリー	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう

栄養素	I補給	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	795	16.4	29.2	367	104	3.6	3.9	284	0.46	0.56	32	7.4	3.1
摂取基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5