


 印はスプーンが必要な献立です
 ◎印は「かみかみ献立」です

令和6(2024)年 6月
 給食予定献立表

中学校（センター）
 寝屋川市教育委員会
 寝屋川市学校給食会

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 じゃが芋のみそ汁 高野豆腐の中華煮 のり佃煮	牛乳 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節 高野豆腐 豚肉 のり佃煮	人参 玉ねぎ 青ねぎ 玉ねぎ 人参 ビーマン	米 じゃが芋 砂糖 ごま油	淡口しょうゆ 塩 こしょう
4 (火)	牛乳 ごはん 沢煮汁 じゃこと野菜のごま酢和え 肉団子の甘辛煮 わらびもち	牛乳 豚肉 削り節 ちりめんじゃこ 削り節 ミートボール	ごぼう 人参 青ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 とうもろこし	米 ごま 砂糖 砂糖 かたくり粉 わらびもち	淡口しょうゆ 塩 こしょう 塩 酢 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
5 (水)	牛乳 コッペパン レタスのスープ カレービーンズ 型抜きチーズ	牛乳 豆腐 大豆 ウィンナー チーズ	レタス 人参 人参 玉ねぎ とうもろこし 枝豆	コッペパン ごま油 じゃが芋 なたね油	こしょう 塩 淡口しょうゆ チキンブイヨン カレーluftマトビューレ トマトケチャップ ウスターソース
6 (木)	牛乳 ごはん トック スタミナ炒め ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉	玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ にんにく 土しょうが 玉ねぎ キャベツ 人参 にら	米 トック かたくり粉 なたね油 砂糖 ごま ごま油 ぶどうゼリー	淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン 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
7 (金)	牛乳 コッペパン 中華スープ キャベツの中華和え ささみチーズ巻フライ チョコレートクリーム	牛乳 豚肉 豆腐 削り節 ささみチーズ巻きフライ	玉ねぎ 青ねぎ キャベツ 人参	コッペパン 砂糖 ごま油 米油 チョコスプレッド	こしょう 塩 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢
10 (月)	牛乳 ごはん カレーライス フレンチサラダ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 人参 キャベツ とうもろこし みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 なたね油 じゃが芋 なたね油 砂糖 レモンゼリー	こしょう 濃口しょうゆ カレーluft 酢 淡口しょうゆ みりん
11 (火)	牛乳 ごはん 牛肉とビーマンの炒め物 えのきとチンゲンサイのスープ チヂミ	牛乳 牛肉 鶏肉 削り節	たけのこ ビーマン 人参 土しょうが えのきたけ チンゲンサイ 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 かやくごはん みそ汁 しゃぶしゃぶ風サラダ れんこんはさみ揚げ	牛乳 かやくごはんの素 豆腐 わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節 豚肉 れんこん挟み揚げ	玉ねぎ 人参 ビーマン 人参 キャベツ	米 和風ドレッシング 米油	
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 豆腐とわかめのスープ マセドアンサラダ さけフライ	牛乳 豆腐 わかめ 削り節 だし昆布 さけフライ	人参 玉ねぎ グリーンアスパラガス とうもろこし	コッペパン じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米油	淡口しょうゆ 塩 こしょう 酢 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 土しょうが 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 ごはん 肉団子と春雨のスープ 豚キムチ だし巻き卵 アップルゼリー	牛乳 ミートボール 豚肉 だし巻き卵	キャベツ 人参 青ねぎ 人参 にら 白菜キムチ	米 春雨 砂糖 アップルゼリー	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン 濃口しょうゆ 酒
19 (水)	牛乳 ごはん 豚汁 エリンギのソテー 和風おろしハンバーグ ◎味付け小魚	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節 ハム ハンバーグ 小魚	人参 ごぼう 青ねぎ 玉ねぎ エリンギ 小松菜 大根	米 じゃが芋 こんにゃく なたね油 砂糖	塩 こしょう 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
20 (木)	牛乳 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 土しょうが	米 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 トマトビューレ 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 小松菜とベーコンのスープ かつおの磯風味 いちごジャム	牛乳 ベーコン 削り節 かつお 青のり粉	小松菜 玉ねぎ 土しょうが	食パン ごま油 米油 砂糖 いちごジャム	塩 こしょう 濃口しょうゆ みりん
24 (月)	牛乳 わかめごはん きゅうりと春雨のスープ 厚揚げのチャンプルー 蒸しシウマイ	牛乳 わかめ 鶏肉 削り節 絹揚げ シウマイ	きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ	米 春雨 ごま油 なたね油 砂糖	塩 こしょう 酒 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ
25 (火)	牛乳 コッペパン クリームシチュー キャベツとツナのソテー 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 チキンブイヨン 塩 こしょう
26 (水)	牛乳 ごはん トマトと卵のスープ ジャーマンポテト コーンクロック ムース	牛乳 ベーコン たまご ウィンナー	トマト 玉ねぎ 人参 玉ねぎ パセリ	米 かたくり粉 じゃが芋 なたね油 コーンクロック 米油 ムース	塩 酒 濃口しょうゆ チキンブイヨン 塩 こしょう
27 (木)	牛乳 ごはん かぼちゃのみそ汁 切り干し大根の煮付け さばのソース煮	牛乳 油揚げ 赤みそ 削り節 鶏肉 削り節 さば 削り節	かぼちゃ 玉ねぎ 切り干し大根 人参 玉ねぎ 土しょうが	米 なたね油 砂糖 砂糖	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ ウスターソース 酒
28 (金)	牛乳 うずまきパン コンソメスープ ツナビーマン ヒレカツ 桃ゼリー	牛乳 鶏肉 削り節 まぐろオイル漬け 粉かつお ヒレカツ	玉ねぎ 人参 パセリ ビーマン	うずまきパン 砂糖 ごま油 米油 桃ゼリー	淡口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ

6月12日 かやくごはん

たけのこ・こんにゃく・にんじん・ごぼう・干しいたけ・油揚げを使用します。

栄養素	1人1日	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	805	16.0	29.1	371	105	3.7	3.9	294	0.47	0.56	36	7.5	3.0
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