

令和6(2024)年 6月 給食予定献立表

小学校
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	牛乳 さけフレーク 豚肉 削り節	土しょうが ごぼう 人参 青ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 砂糖 ごま わらびもち	酢 塩 淡口しょうゆ 酒 みりん 淡口しょうゆ 塩 こしょう
5 (水)	牛乳 コッパン カレービーンズ マカロニスープ 型抜きチーズ	牛乳 大豆 ウィンナー 鶏肉 チーズ	人参 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 レタス 人参	コッパン じゃが芋 なたね油 マカロニ	カレールー 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 土しょうが 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 コッパン ささみチーズ巻フライ キャベツの中華和え 中華スープ	牛乳 ささみチーズ巻フライ 豚肉 豆腐 削り節	キャベツ 人参 玉ねぎ 青ねぎ	コッパン なたね油 砂糖 ごま油	濃口しょうゆ 酢 こしょう 塩 淡口しょうゆ
10 (月)	牛乳 カレーライス フレンチサラダ 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 えのきとチンゲンサイのスープ	牛乳 牛肉 鶏肉 削り節	たけのこ ピーマン 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	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	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	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	牛乳 豚肉 絹揚げ	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	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 大豆 ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参	米 じゃが芋 砂糖 砂糖	カレー粉 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ
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 ◎味付け小魚	牛乳 ハンバーグ 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節 小魚	大根 人参 ごぼう 青ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	濃口しょうゆ みりん
20 (木)	牛乳 ハヤシライス ポイルキャベツ	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ	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
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	土しょうが 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 クワジューシー 厚揚げのチャンプルー きゅうりと春雨のスープ	牛乳 豚肉 きざみ昆布 絹揚げ 鶏肉 削り節	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 コッパン クリームシチュー キャベツとツナのソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参 キャベツ	コッパン 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 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 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
27 (木)	牛乳 ごはん さばのソース煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば 削り節 油揚げ 赤みそ 削り節	玉ねぎ 土しょうが かぼちゃ 玉ねぎ	米 砂糖	濃口しょうゆ ウスターソース 酒
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	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 パセリ	うずまきパン なたね油 砂糖 ごま油	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう

※ 太字は寝屋川市産のものを使用予定です。(5日、14日、24日)

ピーマン



ピーマンはナス科トウガラシ属で、トウガラシの仲間です。辛みのない甘味種でビタミンCが多く、β-カロテンも含まれています。調理するときは縦に切り、油で炒めると苦みが抑えられ、食べやすくなります。

～血液をさらさらに！ピラジン～

ピーマン特有の香りはピラジンという成分によるものです。ピラジンには、血液をさらさらにする働きがあると言われています。

栄養素	1杯当り	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg
当月平均	604	16.8	30.0	323	80	2.4
摂取基準	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	350	50	3.0
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
mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3.0	227	0.34	0.49	24	5.3	2.3
2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0