

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8(2026)年 6月 給食予定献立表

中学校用
 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
1 (月)	牛乳 豚キムチごはん じゃこ豆 わかめトックスープ 桃ゼリー	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ わかめ 鶏肉	人参 白菜キムチ 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 押麦 砂糖 トック ごま 桃ゼリー	濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ チキンブイオン 水
2 (火)	牛乳 ごはん 肉団子の甘辛煮 かきたま汁	牛乳 ミートボール たまご かまぼこ だし昆布 削り節	玉ねぎ 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 かつくり粉 かつくり粉	濃口しょうゆ みりん 水 淡口しょうゆ 塩 水
3 (水)	牛乳 コッペパン ウインナーのケチャップ煮 コーンポテト 野菜スープ	牛乳 ウインナー 鶏肉 削り節	とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃが芋 バター	トマトケチャップ ウスターソース 水 塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ 水
4 (木)	牛乳 ごはん アドボ 小松菜とベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 削り節	にんにく 人参 小松菜 玉ねぎ	米 ごま油	酢 濃口しょうゆ 塩 こしょう 水
5 (金)	牛乳 うずまきパン コロッケ キャベツとツナのソテー コンソメスープ	牛乳 まぐろオイル漬け ベーコン 削り節	キャベツ 玉ねぎ 人参	うずまきパン 肉じゃがコロッケ なたね油	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう 水
8 (月)	牛乳 キャロットピラフ コロコロソテー レタスと鶏肉のミルクスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー 鶏肉 調理用牛乳	人参 人参ピューレ とうもろこし 玉ねぎ 人参 枝豆 レタス 玉ねぎ クリームコーン	米 なたね油 なたね油 上新粉	塩 こしょう チキンブイオン 塩 こしょう 塩 こしょう チキンブイオン 水
9 (火)	牛乳 ごはん さばのソース煮 すまし汁 チンゲンサイのごま和え	牛乳 さば 削り節 豆腐 かまぼこ 削り節 だし昆布	玉ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 青ねぎ チンゲンサイ 人参	米 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ ウスターソース 酒 水 淡口しょうゆ 塩 水 濃口しょうゆ
10 (水)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス キャベツの甘酢漬	牛乳 牛肉	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参	米 押麦 なたね油 じゃが芋 砂糖	こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース 水 酢 塩
11 (木)	牛乳 とうもろこしごはん 鶏肉とじゃがいものうま塩炒め 白玉のみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 赤みそ 削り節	とうもろこし 人参 玉ねぎ 小松菜	米 じゃが芋 なたね油 砂糖 白玉団子	塩 酒 塩 水
12 (金)	牛乳 コッペパン 揚げギョウザ ツナピーマン 中華スープ	牛乳 ギョウザ まぐろオイル漬け 粉かつお 豚肉 豆腐 削り節	ピーマン 人参 玉ねぎ 青ねぎ	コッペパン なたね油 砂糖 ごま油	濃口しょうゆ こしょう 塩 淡口しょうゆ 水
15 (月)	牛乳 ごはん 絹揚げと豚肉のみそ煮 ごま和え 味付けのり	牛乳 絹揚げ 豚肉 赤みそ 味付けのり	人参 玉ねぎ たけのこしょうが 青ねぎ キャベツ 人参	米 なたね油 砂糖 ごま 砂糖	酒 濃口しょうゆ 水 濃口しょうゆ
16 (火)	牛乳 チャーハン 卵とじゃが芋のスープ ペッパーチキン ムース	牛乳 焼豚 豚肉 たまご 鶏肉	人参 玉ねぎ ピーマン とうもろこし 玉ねぎ 人参 バセリ	米 押麦 なたね油 じゃが芋 かつくり粉 ムース	塩 こしょう こしょう 塩 チキンブイオン 水 塩 黒こしょう 酒
17 (水)	牛乳 食パン カレービーンズ ビーフンスープ スライスチーズ	牛乳 大豆 ウインナー 鶏肉 削り節 スライスチーズ	人参 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 キャベツ 人参	食パン じゃが芋 なたね油 ビーフン	カレーウ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 水 淡口しょうゆ 塩 水
18 (木)	牛乳 ごはん 鶏のチリソース煮 えのきとチンゲンサイのスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 削り節	ピーマン 玉ねぎ たけのこしょうが にんにく えのきたけ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参	米 砂糖 かつくり粉 ぶどうゼリー	塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ トウバンジャン トマトケチャップ 酢 塩 淡口しょうゆ 水
19 (金)	牛乳 黒糖パン かつおの磯風味 だんご汁 ◎かみかみ大豆	牛乳 かつお 青のり粉 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節 大豆	しょうが 玉ねぎ 人参 とうもろこし 青ねぎ	黒糖パン なたね油 砂糖 じゃが芋	濃口しょうゆ みりん 水 淡口しょうゆ 水
22 (月)	牛乳 ごはん うま煮 ツナ大豆ふりかけ	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 まぐろオイル漬け 大豆フレーク	玉ねぎ 人参 人参 しょうが	米 じゃが芋 砂糖 なたね油 砂糖	濃口しょうゆ 水 濃口しょうゆ 酒 水
23 (火)	牛乳 クワジューシー 切り干し大根の煮付け 田舎汁	牛乳 豚肉 きざみ昆布 油揚げ 削り節 鶏肉 赤みそ 削り節	人参 切り干し大根 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 押麦 なたね油 砂糖 じゃが芋 白玉団子	塩 濃口しょうゆ チキンブイオン 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 水 水
24 (水)	牛乳 ごはん スタミナ炒め 五目汁 蒸しシウマイ	牛乳 豚肉 たまご 削り節 シウマイ	にんにく 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 春雨 かつくり粉	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 水
25 (木)	牛乳 ガーリックピラフ ワンタンスープ フライドポテト	牛乳 ベーコン ミートボール	玉ねぎ 人参 エリンギ にんにく 人参 玉ねぎ 干しいたけ	米 押麦 ワンタンの皮 ごま油 フライドポテト なたね油	塩 こしょう チキンブイオン 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン 水 塩
26 (金)	牛乳 コッペパン チキンナゲット ごぼうサラダ レタスのスープ	牛乳 チキンナゲット 豆腐 削り節	ごぼう 人参 とうもろこし レタス 人参	コッペパン なたね油 ごま なたね油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	濃口しょうゆ こしょう 塩 淡口しょうゆ 水
29 (月)	牛乳 麦ごはん カレーライス ひじきとキャベツのサラダ わりびもち	牛乳 牛肉 ひじき 粉かつお	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参	米 押麦 なたね油 じゃが芋 砂糖 わりびもち	こしょう カレーウ 水 濃口しょうゆ 酢
30 (火)	牛乳 ごはん きゅうりと春雨のスープ マーボー豆腐 チヂミ	牛乳 鶏肉 削り節 豚肉 豆腐 赤みそ	きゅうり 人参 人参 玉ねぎ たけのこ 青ねぎ しょうが 干しいたけ にんにく	米 春雨 ごま油 なたね油 砂糖 かつくり粉 ごま油 チヂミ	塩 こしょう 酒 淡口しょうゆ 水 酒 濃口しょうゆ オイスターソース トウバンジャン 水

栄養素	I補キ	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	760	16.4	30.0	345	96	3.1	3.8	302	0.44	0.55	27	6.5	2.9
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