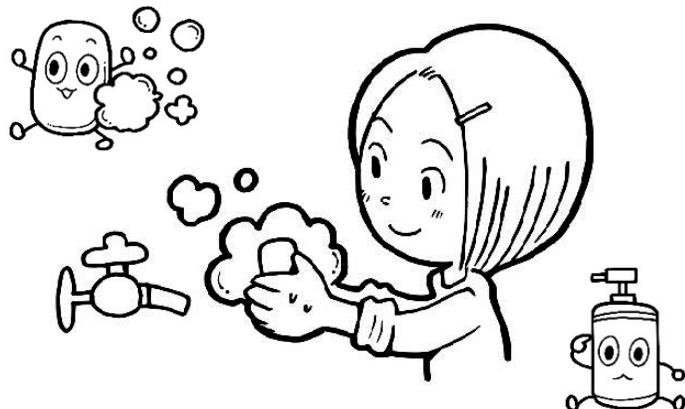


令和4年6月分										小 学 校 給 食 予 定 献 立 表										八 尾 市 学 校 給 食 委 員 会																																																						
月					火					水					木					金																																																						
6月のもくひょう 「ただしいてのあらいかたを みにつけよう」															① ごはん うまに					ぎゅうにゅう たまごやき					② コッペパン ビーンズスープ					ぎゅうにゅう てりやきつくね					③ はいがごはん ぎゅうにゅう ピピンバ					トックスープ																																		
															とりにく 20 赤 きくらげいりてんぷら 20 赤緑 あつあげ(冷) 15 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 むきえだまめ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 つきこんにゃく 10 けずりぶし 2 こいロしょうゆ 4.5 さとう 1.8 黄 みりん 0.5 りょうりしゅ 0.5 こめあぶら 0.5 黄 だしじる 30					たまごやき 1こ 赤 こめあぶら 0.5 黄 じゃこピーマン ちりめん 5 赤 ピーマン 20 緑 いりごま 1 黄 こいロしょうゆ 1.2 黄 さとう 1 黄 りょうりしゅ 0.5 黄 こめあぶら 0.5 黄					白いんげんまめピューレ 30 黄 ショルダーペーコン 10 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 ぎゅうにゅう 30 赤 とりガラスープ 1.5 うすロしょうゆ 1.5 白ワイン 0.5 しお 0.3 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5 黄 水 50					わふうつくね 30 赤 こめあぶら 0.5 黄 たまねぎ 20 緑 こいロしょうゆ 2 黄 さとう 0.5 みりん 1 でんぶん 0.3 黄 水 10 キャベツとコーンのソテー キャベツ 40 緑 にんじん 5 緑 ホールコーン 5 緑 うすロしょうゆ 1 さとう 0.2 黄 しお 0.1 こめあぶら 0.3 黄					ぎゅうにく 20 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 20 緑 はくさいキムチ 15 緑 にら 5 緑 ぜんまい 5 緑 きりぼしだいこん 3 緑 いりごま 1 黄 こいロしょうゆ 5 さとう 2 黄 が-リツガ- 0.03 こめあぶら 0.5 黄 ごまあぶら 0.2 黄					トック 25 黄 やきふた 10 赤 たまねぎ 25 緑 青ねぎ 5 緑 ほしわかめ 0.5 赤 きくらげ 0.5 緑 とりガラスープ 1.5 うすロしょうゆ 3 しお 0.05 こしょう 0.01 水 110																																		
エネルギー kcal					たんぱくしつ g					ししつ g					エネルギー kcal					たんぱくしつ g					ししつ g					エネルギー kcal					たんぱくしつ g					ししつ g																																		
639					28.4					18.9					597					25.9					21.4					591					20.6					15.1																																		
⑥ ごはん はるさめスープ					ぎゅうにゅう ぶたにくとなすのピリカラいため					⑦ だいせんおこわ					ぎゅうにゅう だいずミンチカツ					⑧ げんりょうごはん かやかうどん					ぎゅうにゅう さけフライ					⑨ こくとうパン トッポギ					ぎゅうにゅう ごぼうのあっさりいため					⑩ むぎごはん カレーライス					ぎゅうにゅう はるさめのサラダ																													
とうふ(冷) 25 赤 やきふた 10 赤 はるさめ 5 黄 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 5 緑 きくらげ 0.5 緑 とりガラスープ 1.5 うすロしょうゆ 3 しお 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら 0.2 黄 水 100					なす 25 緑 こめあぶら 1 黄 ぶたにく 20 赤 たまねぎ 15 緑 にんじん 7 緑 こいロしょうゆ 2 さとう 0.7 黄 トウバンジャン 0.05 しお 0.1 こしょう 0.01 でんぶん 0.2 黄 こめあぶら 0.5 黄					こめ 40 黄 もちこめ 25 黄 とりにく 20 赤 りょうりしゅ 0.3 さとう 1 黄 こいロしょうゆ 1 あぶらあげ 5 赤 あずき 5 黄 にんじん 15 緑 ごぼう 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 こんにゃく 5 けずりぶし 2 うすロしょうゆ 4 みりん 0.5 しお 0.1 だしじる 100					だいずミンチカツ1こ 赤 こめあぶら 6 黄 きりぼしだいこんのいためもの きりぼしだいこん 5 緑 オイルツナ 10 赤 にんじん 7 緑 いりごま 1 黄 うすロしょうゆ 2 す 0.3 さとう 0.5 黄 こめあぶら 0.3 黄					うどん 60 黄 とりにく 20 赤 あぶらあげ 10 赤 ほしわかめ 0.5 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 緑 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.5 うすロしょうゆ 3 こいロしょうゆ 2 みりん 0.5 しお 0.1 だしじる 110					さけフライ 1こ 赤 こめあぶら 6 黄 こんにゃくのおかかいため つきこんにゃく 25 赤 こなかつお 0.5 赤 こいロしょうゆ 2 みりん 0.5 さとう 1 黄 こめあぶら 0.3 黄 水 5					トッポギ 30 黄 ぶたにく 20 赤 つちしょうが 0.3 緑 こいロしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 1 さとう 0.5 黄 が-リツガ- 0.03 うずらたまご 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 青ねぎ 5 緑 はくさいキムチ 10 緑 こいロしょうゆ 3 さとう 1 黄 コチュジャン 0.5 りょうりしゅ 1 こめあぶら 0.5 黄 水 30					ごぼう 20 緑 にんじん 10 緑 むきえだまめ 5 緑 いりごま 1 黄 しお 0.1 こしょう 0.01 す 0.3 こいロしょうゆ 1 みりん 0.5 こめあぶら 0.3 黄					とりにく 20 赤 じゃがいも 40 黄 レンズまめ 5 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 25 緑 カレールウ 12 黄 ブルーベリー 7 緑 トマトピューレ 3 緑 白ワイン 1 赤 しお 0.3 こしょう 0.01 カレーこ 0.1 が-リツガ- 0.01 こめあぶら 0.5 黄 水 90					はるさめ 5 黄 キャベツ 25 緑 にんじん 5 緑 しお 0.1 黄 こめあぶら 0.3 黄 (タレ) こいロしょうゆ 2.5 緑 さとう 1.2 黄 す 1.2 水 1.5																													
エネルギー kcal					たんぱくしつ g					ししつ g					エネルギー kcal					たんぱくしつ g					ししつ g					エネルギー kcal					たんぱくしつ g					ししつ g																																		
612					21.7					18.5					624					25.0					23.8					602					25.9					20.8					588					25.2					17.3					598					19.9					14.5				
⑬ ごはん いそに					ぎゅうにゅう あつあげのいためもの					⑭ ごはん オクラのみそしる					ぎゅうにゅう あかうおのにつけ					⑮ ごはん ちゅうかどんぶり					ぎゅうにゅう あげごぼうのごまだれがけ					⑯ コッペパン ポークビーンズ					ぎゅうにゅう ツナマリネ					⑰ はいがごはん ソースチャーハンのぐ					ぎゅうにゅう たまごスープ																													
とりにく 20 赤 ひじき(干) 1.5 赤 ひと口きくらげてん 20 赤緑 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 むきえだまめ 5 緑 けずりぶし 2 こいロしょうゆ 4.5 さとう 2 黄 みりん 1 こめあぶら 0.5 黄 だしじる 30					あつあげ(冷) 25 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 にら 5 緑 こなかつお 0.5 赤 こいロしょうゆ 2 さとう 0.5 黄 こめあぶら 0.3 黄					オクラ 7 緑 とうふ(冷) 30 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 15 緑 赤みそ 8 赤 白みそ 3 赤 けずりぶし 2.5 だしじる 100					あかうお 1切 赤 つちしょうが 0.3 緑 こいロしょうゆ 6 黄 さとう 2.3 みりん 2.3 りょうりしゅ 1.5 ひとくちてんのにももの ひと口きくらげてん 25 赤緑 じゃがいも 25 黄 にんじん 10 緑 こいロしょうゆ 1.5 みりん 0.7 さとう 0.7 黄 だしじる 15 黄 こめあぶら 0.3 黄					うずらたまご 25 赤 ぶたにく 20 赤 キャベツ 40 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 10 緑 たけのこ(水煮) 10 緑 つちしょうが 0.5 とりガラスープ 1 こいロしょうゆ 3 りょうりしゅ 0.5 オイスターソース 0.7 しお 0.2 こしょう 0.01 でんぶん 1.5 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 30					ごぼう 25 緑 でんぶん 2.5 黄 こめこ 2.5 黄 こめあぶら 5 黄 いりごま 0.5 黄 こいロしょうゆ 1.8 黄 さとう 1.5 みりん 1.4					ぶたにく 20 赤 だいず(水煮) 20 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 トマトケチャップ 10 とりガラスープ 1.5 ウスターソース 3 白ワイン 1 こめこ 1.5 黄 さとう 0.3 黄 しお 0.2 こしょう 0.01 が-リツガ- 0.01 ローリエ 0.01 こめあぶら 0.5 黄 水 50					オイルツナ 35 赤 たまねぎ 15 緑 にんじん 5 緑 す 1.5 うすロしょうゆ 0.5 黄 白ワイン 0.5 しお 0.05 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 黄					ローズハム 15 赤 たまねぎ 30 緑 たけのこ(水煮) 7 緑 ピーマン 5 緑 赤ピーマン 5 緑 にんじん 10 緑 ウスターソース 3 のうこうソース 3 うすロしょうゆ 1.2 黄 さとう 0.7 黄 しお 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5 黄					たまご 15 赤 とうふ(冷) 25 赤 とりにく 10 赤 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 5 緑 きくらげ 0.5 緑 とりガラスープ 1.5 うすロしょうゆ 3 しお 0.1 こしょう 0.01 でんぶん 1 黄 水 90 やきぎょうざ ぎょうざ 1こ 赤緑 こめあぶら 0.5 黄																													
エネルギー kcal					たんぱくしつ g					ししつ g					エネルギー kcal					たんぱくしつ g					ししつ g					エネルギー kcal					たんぱくしつ g					ししつ g					エネルギー kcal					たんぱくしつ g					ししつ g																			
619					26.4					15.5					595					29.4					14.1					597					21.4					19.2					596					31.2					21.4					594					23.2					18.4				

区分		栄養素							ビタミン				食物繊維
		エネルギー	たんぱくしつ	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	A	B1	B2	C	
中 学 年	6月の八尾市平均	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	ug	mg	mg	mg	g
		614	25.1 * 16.4%	19.1 * 28.0%	2.3	336	94	3.3	234	0.56	0.50	25	5.7
学校給食摂取基準		640	* 13~20%	* 20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

* 摂取エネルギー全体における割合

《栄養三色》
食品を栄養素の動きによって3つに分類しました。
赤：主にからだを作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。
黄：主に熱や力のもとになる食品
からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な動きをする。
緑：主にからだの調子を整える食品
他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

(注) 献立表に記された数量はすべて中学年分とし、配缶時、低・中・高の区分をつけます。
やむをえない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

月			火			水			木			金																	
20 ごはん			21 ベビーコッペ			22 ごはん			23 セサミパン			24 むぎごはん																	
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう																	
とうふのチリソースに			アスパラのスパゲティ			がんものにもの			コーンクリームスープ			カレーライス																	
じゃがいものいためもの			かぼちゃコロッケ			こあじのあまずけ			ぼうハンバーグ			マカロニサラダ																	
とうふ(冷)	70	赤	やきふた	7	赤	スパゲティ	27	黄	かぼちゃコロッケ1こ	黄	ふたにく	20	赤	アジ(こなつき)	1切	赤	クリームコーン	40	緑	ぼうハンバーグ 1こ	赤	ふたにく	20	赤	シェルマカロニ	7	黄		
ふたにく	20	赤	じゃがいも	40	黄	グリーンアスパラガス	20	緑	こめあぶら	7.5	黄	ミニがんもどき	25	赤緑	こめあぶら	0.5	黄	ホールコーン	10	緑	こめあぶら	0.5	黄	じゃがいも	40	黄	キャベツ	30	緑
たまねぎ	40	緑	たまねぎ	10	緑	オイルツナ	20	赤	さとう		黄	たまねぎ	40	緑	さとう	1	黄	たまねぎ	30	緑	トマトケチャップ	3	緑	たまねぎ	40	緑	ホールコーン	10	緑
にんじん	10	緑	セロリー	5	緑	たまねぎ	40	緑	にんじん	20	緑	にんじん	20	緑	こいロしょうゆ	2	緑	にんじん	10	緑	ウスターソース	2	緑	にんじん	25	緑	にんじん	5	緑
青ねぎ	5	緑	うすロしょうゆ	1	緑	にんじん	15	緑	むきえだまめ	5	緑	むきえだまめ	5	緑	す	1.5	緑	ぎゅうにゅう	30	赤			カレールウ	12	黄	うすロしょうゆ	0.3	緑	
つちしょうが	0.5	緑	しお	0.05	緑	エリンギ	10	緑	こんにゃく	10	水	こんにゃく	10	水	水	1	黄	マーガリン	1.5	黄	キャベツのソテー			ブルービュレ	7	黄	しお	0.05	緑
トマトケチャップ	12	緑	こしょう	0.01	黄	とりガラスープ	1.5	黄	きゅうり	35	緑	こいロしょうゆ	5	黄	さやいんげんのごまあえ		黄	とりガラスープ	2	黄	うすロしょうゆ	0.7	黄	トマトビュレ	3	緑	こしょう	0.01	緑
とりガラスープ	1.3	黄	こめあぶら	0.5	黄	うすロしょうゆ	1	黄	こいロしょうゆ	2	黄	さとう	2	黄	さやいんげん	15	緑	うすロしょうゆ	0.7	黄	しお	0.35	黄	白ワイン	1	黄	こめあぶら	0.3	黄
うすロしょうゆ	2.5		りょうりしゅ	1		白ワイン	1		さとう	0.5		りょうりしゅ	0.5		にんじん	10	緑	しお	0.01	黄	キャベツ	35	緑	しお	0.3	黄	かーれーこ	0.1	黄
さとう	0.4	黄	アーモンドこざかな			しお	0.3		す	1		けずりぶし	2		(タレ)			こしょう	0.01	黄	しお	0.1	黄	かーれーこ	0.1	黄	かーれーこ	0.1	黄
しお	0.2		1袋 赤黄			こしょう	0.01		さとう	0.5	黄	だしじる	45		水	35	黄	こめあぶら	0.5	黄	こしょう	0.01	黄	かーれーこ	0.01	黄	かーれーこ	0.01	黄
こしょう	0.01					こめあぶら	0.5	黄	こめあぶら	0.5	黄	こめあぶら	0.5	黄	こいロしょうゆ	2		水	35	黄	こめあぶら	0.3	黄	水	90		黄	黄	黄
かーれーこ	0.01														こいロしょうゆ	2					キャベツのソテー			コナールミート	1	黄	コナールミート	1	黄
チリパウダー	0.05														さとう	1.5	黄				キャベツのソテー								
トウバンジャン	0.05														水	1	黄				キャベツのソテー								
でんぶん	0.7	黄													いりこま	1.5	黄				キャベツのソテー								
こめあぶら	0.5	黄																			キャベツのソテー								
水	15																				キャベツのソテー								
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
597	24.1	15.2	652	25.0	24.6	607	27.3	18.2	659	27.0	28.3	638	22.0	17.0															

27 ごはん			28 コッペパン			29 ごはん			30 こくとうパン		
とりごぼうめし			いもだんごじる			スープに			いためビーフン		
いもだんご			すーに			ベイクドポテト			さばのしおやき		
とりにく	15	赤	いもだんご	35	黄	とりにく	20	赤	さば	1切	赤
ごぼう	10	緑	とうふ(冷)	20	赤	いんげんまめ	7	黄	きりぼしだいこん	5	緑
にんじん	10	緑	あぶらあげ	5	赤	キャベツ	40	緑	きりぼしだいこん	5	緑
むきえだまめ	5	緑	たまねぎ	20	緑	たまねぎ	30	緑	きりぼしだいこん	5	緑
つちしょうが	0.15	緑	にんじん	5	緑	しお	0.1	黄	きりぼしだいこん	5	緑
いりこま	1	黄	青ねぎ	5	緑	こしょう	0.01	黄	きりぼしだいこん	5	緑
こいロしょうゆ	1.5	黄	けずりぶし	2	黄	とりガラスープ	1.5	黄	きりぼしだいこん	5	緑
りょうりしゅ	0.7	黄	だしこんぶ	0.5	黄	うすロしょうゆ	2	黄	きりぼしだいこん	5	緑
さとう	1	黄	うすロしょうゆ	3.5	黄	白ワイン	0.5	黄	きりぼしだいこん	5	緑
こめあぶら	0.5	黄	みりん	1	黄	しお	0.3	黄	きりぼしだいこん	5	緑
水	3		しお	0.1	黄	こしょう	0.01	黄	きりぼしだいこん	5	緑
			だしじる	100	黄	ローリエ	0.01	黄	きりぼしだいこん	5	緑
			アセロラゼリー			こめあぶら	0.5	黄	きりぼしだいこん	5	緑
						水	50	黄	きりぼしだいこん	5	緑
			じゃこだいず						きりぼしだいこん	5	緑
									きりぼしだいこん	5	緑
			いりだいず	10	赤				きりぼしだいこん	5	緑
			ちりめん	3	赤				きりぼしだいこん	5	緑
			こめあぶら	1	黄				きりぼしだいこん	5	緑
			さとう	2	黄				きりぼしだいこん	5	緑
			こいロしょうゆ	1	黄				きりぼしだいこん	5	緑
			水	3	黄				きりぼしだいこん	5	緑
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
626	24.0	16.5	609	25.2	20.1	655	27.0	25.4	612	27.1	15.3



がっ

6月の

こんだてから



とっとりけん 鳥取県

けんちやうしやうざいち とっとりし めんせき やく 3,507 km² (大阪府1.8 の倍)

じんこう やく 55 万人 (大阪府の16%)

やあし 八尾市からかかる時間: 近鉄八尾駅から電車や新幹線に乗って約3 時間

とっとりけん 鳥取県は中国地方の日本海側にあります。県内ほぼ全域が日本海側気候で冬は雨や雪の日が多いです。人口は昭和60 年ごろから徐々に減少しており、全国の都道府県の中で最も少ないです。

けん 鳥取県には国内最大規模の鳥取砂丘が広がり、南部には中国地方最高峰の大山など中国山地の山々が連なっています。豊かな自然を背景に野菜・果物・魚などの海の幸山の幸が豊富にあります。鳥取砂丘で栽培されているらっきょうは生産量日本一です。その他にも二十世紀なし・すいか・白ねぎなどの栽培が盛んで、ベニズワイガニの漁獲量は全国1 位を誇ります。

7日(火)大山おこわ

だいせん

だいせんさん 大山山ろくでとれる食材を使ったしょうゆ味の^{あじ}おこわです。鶏肉・にんじん・ごぼうなどで作られることが多く、ちくわや小豆を入れることもあります。

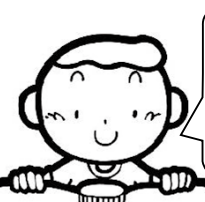
むかし 昔、武装したお坊さんが戦場に行くときに勝利を祈願して炊き出したのが始まりと言われています。その後、祭りや祝い事のごちそうとして受け継がれてきました。

23日(木)

棒ハンバーグ

ぼう

はつとうじやう ほそなが かたち 初登場の細長い形をしたハンバーグです。パンにはさんで食べてください。



見つけてね

アスパラ・なす・トマト・きゅうり・かぼちゃなど夏が旬の野菜が登場します。

