

令和5年6月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第84号)

月		火		水		木		金					
 6月に実施する給食の予約締め切り ●マークシート：5月15日(月)まで ●インターネット：6月 1日～15日の給食は5月20日(土)まで 6月16日～30日の給食は6月 5日(月)まで ※予約の開始は5月1日(月)からです 給食の実施日は学校によって異なります。 行事予定表等でご確認ください。						1日「塩こうじが隠し味 豚じゃがトマト」		2日「こんがりジュシー から揚げ」					
						豚じゃがトマト		いかの香味炒め		鶏肉のから揚げ 添え野菜		大阪しろなの煮浸し	
						豚肉	50	いか	30	鶏肉	75	大阪しろな	40
						じゃがいも	50	料理酒	0.3	にんにく	0.3	えのき茸	10
玉ねぎ	40	セロリー	15	土生姜	0.5	人参	5						
人参	20	土生姜	0.2	濃口しょうゆ	3	さつま揚げ	10						
ピーマン	7	鶏ガラスープ	0.3	みりん	1	薄口しょうゆ	2						
トマト(水煮)	25	料理酒	1	でん粉	8	みりん	1.2						
トマトピューレ	10	砂糖	0.2	米油	7	削り節	0.2						
塩こうじ	4	塩	0.1	さいやいんげん	20	だし汁	5						
白ワイン	1	こしょう	0.01	人参	10								
ウスターソース	0.5	でん粉	0.2	薄口しょうゆ	0.5								
砂糖	0.1	米油	0.3	塩	0.1								
塩	0.1	こしょう	0.01		0.3								
こしょう	0.01	米油	0.3										
米油	0.5												
水	3												
春雨の炒め物		ヨーグルト		じゃこ大豆		みそ汁							
えんどう豆春雨	7	ヨーグルト	1個	炒り大豆	10	わかめ(乾)	0.5						
ローズハム	7			ちりめんじゃこ	3	玉ねぎ	20						
にら	7			砂糖	2	えのき茸	7						
薄口しょうゆ	1.2			濃口しょうゆ	1	赤みそ	8						
塩	0.1			水	3	白みそ	3						
こしょう	0.01			米油	1	削り節	2.5						
米油	0.3			だし汁	140								
エネルギー(kcal)		768		エネルギー(kcal)		842							
たんぱく質(g)		34.5		たんぱく質(g)		35.3							
脂質(g)		17.8		脂質(g)		31.0							

5日「中華の定番 マーボー豆腐」		6日「野菜いろいろミンチカツ」		7日「ガーリック風味の グリルチキン」		8日「鉄が豊富なかつお」		9日「和風味のハンバーグ」		
マーボー豆腐		揚げしゅうまい		彩り野菜のミンチカツ キャベツのカレー炒め		厚揚げの煮物		グリルチキン スバゲティソテー		
豆腐	100	ポークしゅうまい	2個	彩り野菜のミンチカツ	1個	厚揚げ	30	鶏肉	75	
豚肉	20	米油	4	米油	8	人参	10	にんにく	0.3	
玉ねぎ	30			キャベツ	30	エリンギ	10	パセリ	0.2	
人参	10			人参	5	土生姜	0.1	濃口しょうゆ	2	
たけのこ(水煮)	10			カットウィンナー	10	濃口しょうゆ	0.8	酢	0.2	
青ねぎ	5			ウスターソース	0.5	砂糖	0.3	塩	0.1	
しいたけ(乾)	0.5			カレー粉	0.2	みりん	0.3	こしょう	0.01	
土生姜	0.5			塩	0.1	米油	0.3	レモン果汁	0.5	
にんにく	0.2			こしょう	0.01	削り節	0.2	オリーブオイル	0.3	
濃口しょうゆ	4.5			米油	0.3	だし汁	5	スパゲティ	10	
オイスターソース	0.3	キャベツ	35					塩	0.1	
赤みそ	1.5	オイルツナ	10					こしょう	0.01	
デンメンジャン	2	薄口しょうゆ	0.5					0.3	こしょう	0.01
砂糖	1.2	塩	0.1					米油	0.3	
料理酒	1	こしょう	0.01					水	20	
鶏ガラスープ	1.5									
トウバンジャン	0.3									
塩	0.1									
でん粉	1.8									
水	25									
ごま油	0.3									
米油	0.5									
もやしのごま酢和え		もやし		40		人参		10		
		人参		7		ローズハム		2.6		
		薄口しょうゆ		1.3		酢		1.3		
		砂糖		1.3		白すりごま		1		
エネルギー(kcal)		794		エネルギー(kcal)		832		エネルギー(kcal)		
たんぱく質(g)		32.8		たんぱく質(g)		28.5		たんぱく質(g)		
脂質(g)		26.1		脂質(g)		31.5		脂質(g)		

12日「ごはんがすすむ ハッシュドポーク」		13日「高野豆腐が酢豚に変身！」		14日「サクッと ささみフライ」		15日「カルシウムたっぷり 厚揚げ」		16日「新登場！ さばのソース煮」	
ハッシュドポーク		ポテトの マスタード風味		高野豆腐の酢豚風		チヂミ		ささみフライ 添え野菜	
豚肉	50	じゃがいも	45	高野豆腐	7	チヂミ	1枚	ささみフライ(Fe)	1個
玉ねぎ	60	パセリ(乾)	0.2	小麦粉	3	米油	0.2	米油	7
人参	20	玉ねぎ	15	でん粉	3	濃口しょうゆ	1.2	チンゲンサイ	30
エリンギ	10	粒マスタード	2	塩	0.1	砂糖	0.5	人参	7
デミグラスソース	10	卵不使用マヨ	2	米油	5	酢	0.5	セロリー	0.1
トマト(水煮)	20	薄口しょうゆ	0.2	豚肉	30	水	0.5	チンゲンサイ	0.01
トマトケチャップ	8	塩	0.2	玉ねぎ	65			にんにく	0.3
ウスターソース	6.5	こしょう	0.01	人参	20			トマト(水煮)	
赤ワイン	2	米油	0.3	たけのこ(水煮)	10			トマトケチャップ	
小麦粉	1.5			ピーマン	7			砂糖	0.7
鶏ガラスープ	1.5			きくらげ	0.5			白ワイン	0.7
塩	0.2			濃口しょうゆ	6			薄口しょうゆ	0.4
こしょう	0.01			トマトケチャップ	4	さいやいんげん	20	塩	0.1
米油	0.5			酢	3	ホールコーン	8	こしょう	0.02
水	30			砂糖	2.5	薄口しょうゆ	0.5	バジル粉	0.01
				鶏ガラスープ	1.5	塩	0.1	オリーブオイル	1
				塩	0.1	こしょう	0.01	こしょう	0.01
				でん粉	1	米油	15	でん粉	1
				水	0.5			水	15
				米油	0.5			米油	0.5
ワインナーとひじき のソテー		ザワークラウト		切り干し大根の ナムル		人参とツナの炒め物		おからのサラダ	
カットウィンナー	10	キャベツ	40	人参	30	おから	12	人参	5
ひじき	1.5	人参	5	オイルツナ	7	白隠元豆ペースト	5	糸こんにゃく	5
むき枝豆	5	酢	1.8	濃口しょうゆ	1.8	玉ねぎ	10	人参	5
濃口しょうゆ	1.3	薄口しょうゆ	0.5	料理酒	0.5	こしょう	0.01	むき枝豆	5
みりん	0.5	砂糖	0.5	水	2.3	水	5	豆乳	5
米油	0.3	塩	0.2	酢	0.3	砂糖	0.3	塩	0.1
		こしょう	0.02	白すりごま	0.5	米油	0.2	米油	0.2
		米油	0.3	薄口しょうゆ	2.3	水	1袋	卵不使用マヨ	1袋
				塩	0.1				
				ごま油	0.6				
エネルギー(kcal)		770		エネルギー(kcal)		834		エネルギー(kcal)	
たんぱく質(g)		27.9		たんぱく質(g)		30.0		たんぱく質(g)	
脂質(g)		25.2		脂質(g)		31.9		脂質(g)	

12日「ごはんがすすむ ハッシュドポーク」		13日「高野豆腐が酢豚に変身！」		14日「サクッと ささみフライ」		15日「カルシウムたっぷり 厚揚げ」		16日「新登場！ さばのソース煮」	
ハッシュドポーク		ポテトの マスタード風味		高野豆腐の酢豚風		チヂミ		ささみフライ 添え野菜	
豚肉	50	じゃがいも	45	高野豆腐	7	チヂミ	1枚	ささみフライ(Fe)	1個
玉ねぎ	60	パセリ(乾)	0.2	小麦粉	3	米油	0.2	米油	7
人参	20	玉ねぎ	15	でん粉	3	濃口しょうゆ	1.2	チンゲンサイ	30
エリンギ	10	粒マスタード	2	塩	0.1	砂糖	0.5	人参	7
デミグラスソース	10	卵不使用マヨ	2	米油	5	酢	0.5	セロリー	0.1
トマト(水煮)	20	薄口しょうゆ	0.2	豚肉	30	水	0.5	チンゲンサイ	0.01
トマトケチャップ	8	塩	0.2	玉ねぎ	65			にんにく	0.3
ウスターソース	6.5	こしょう	0.01	人参	20			トマト(水煮)	
赤ワイン	2	米油	0.3	たけのこ(水煮)	10			トマトケチャップ	
小麦粉	1.5			ピーマン	7			砂糖	0.7
鶏ガラスープ	1.5			きくらげ	0.5			白ワイン	0.7
塩	0.2			濃口しょうゆ	6			薄口しょうゆ	0.4
こしょう	0.01			トマトケチャップ	4	さいやいんげん	20	塩	0.1
米油	0.5			酢	3	ホールコーン	8	こしょう	0.02
水	30			砂糖	2.5	薄口しょうゆ	0.5	バジル粉	0.01
				鶏ガラスープ	1.5	塩	0.1	オリーブオイル	1
				塩	0.1	こしょう	0.01	こしょう	0.01
				でん粉	1	米油	15	でん粉	1
				水	0.5			水	15
				米油	0.5			米油	0.5
ワインナーとひじき のソテー		ザワークラウト		切り干し大根の ナムル		人参とツナの炒め物		おからのサラダ	
カットウィンナー	10	キャベツ	40	人参	30	おから	12	人参	5
ひじき	1.5	人参	5	オイルツナ	7	白隠元豆ペースト	5	糸こんにゃく	5
むき枝豆	5	酢	1.8	濃口しょうゆ	1.8	玉ねぎ	10	人参	5
濃口しょうゆ	1.3	薄口しょうゆ	0.5	料理酒	0.5	こしょう	0.01	むき枝豆	5
みりん	0.5	砂糖	0.5	水	2.3	水	5	豆乳	5
米油	0.3	塩	0.2	酢	0.3	砂糖	0.3	塩	0.1
		こしょう	0.02	白すりごま	0.5	米油	0.2	米油	0.2
		米油	0.3	薄口しょうゆ	2.3	水	1袋	卵不使用マヨ	1袋
				塩	0.1				
				ごま油	0.6				
エネルギー(kcal)		770		エネルギー(kcal)		834		エネルギー(kcal)	
たんぱく質(g)		27.9		たんぱく質(g)		30.0		たんぱく質(g)	
脂質(g)		25.2		脂質(g)		31.9		脂質(g)	

12日「ごはんがすすむ ハッシュドポーク」		13日「高野豆腐が酢豚に変身！」		14日「サクッと ささみフライ」		15日「カルシウムたっぷり 厚揚げ」		16日「新登場！ さばのソース煮」	
ハッシュドポーク		ポテトの マスタード風味		高野豆腐の酢豚風		チヂミ		ささみフライ 添え野菜	
豚肉	50	じゃがいもや							

月			火			水			木			金		
19日「給食の定番 カレーライス」			20日「野菜たっぷり 塩焼きそば」			21日「トマトとチーズで イタリアンチキン」			22日「シャキシャキ れんこんはさみ揚げ」			23日「今が旬！味の良いあじ」		
カレーライス			野菜豆腐ナゲット			塩焼きそば			鶏肉の梅みそ焼き			イタリアンチキン		
じゃがいも			レンズ豆			玉ねぎ			人参			にんにく		
カレー			ライス			豆腐			梅みそ			トマト		
25			20個			20			50			鶏肉		
30			2			0.1			0.1			0.01		
5			40			20			30			1.5		
20			0.05			10			0.5			0.3		
12			7			3			1			0.01		
7			3			1			1			0.3		
1			1			1			1			1		
0.3			0.01			0.2			0.8			0.08		
0.01			0.2			0.5			0.2			0.5		
0.2			0.1			0.1			0.1			0.1		
115			0.5			0.3			0.3			0.3		
0.5			0.3			0.3			0.3			0.3		
823			269			258			26.9			32.5		
26.9			25.8			21.2			31.5			24.5		
26日「お宝いっぱい!八宝菜」			27日「みんなに人気のハンバーグ」			28日「さっぱり甘酢だれ 南蛮漬け」			29日「ごはんのにせて 豚丼」			30日「ピリッとペンネアラビアータ」		
八宝菜			春巻き			豚肉とキャベツの炒め物			鶏肉の南蛮漬け			豚丼		
45			50			50			75			70		
50			50			35			0.1			0.5		
25			25			1.8			8			0.02		
10			0.3			0.15			15			1		
0.3			0.5			0.01			5			10		
3.6			1.2			0.5			4.5			5		
1.5			6			7			2.7			15		
0.5			3			1			0.01			0.5		
0.2			1			0.1			10			6		
0.01			0.6			0.15			0.5			2		
1.5			1.7			0.01			0.2			1.5		
10			0.2			0.3			10			1		
0.3			0.5			0.5			4.5			10		
819			29.8			30.4			840			790		
29.8			30.4			27.0			32.3			32.4		
30.4			27.0			29.9			25.5			25.5		

※太枠は6月5日までインターネットによる予約が可能です。

アレルギー物質を含む食品の一覧

醤油には大豆・小麦、削り節にはさばが含まれています。調味料・だし等に少量含まれている場合も表示していますので、献立表の使用食材の内容をご確認ください。加工食品等の原材料について詳細を希望される方は、教育委員会にお問い合わせください。また、調理場では別の調理等も行っているため、日付に該当しているアレルギー物質以外にもコンタミネーション(微量混入)の可能性があります。

日付	特定原材料				特定原材料に準ずるもの										アーモンド
	卵	乳	小麦	えび	いか	オレンジ	牛肉	さば	大豆	鶏肉	豚肉	もも	りんご	ごま	
1日 (木)		○	○		○				○	○	○				
2日 (金)			○					○	○	○					
5日 (月)			○						○	○	○			○	
6日 (火)			○					○	○	○	○				
7日 (水)								○	○	○	○				
8日 (木)			○				○	○	○	○					
9日 (金)		○	○						○	○	○	○			
12日 (月)			○						○	○	○		○		
13日 (火)			○		○				○	○	○			○	
14日 (水)			○						○	○	○				
15日 (木)	○		○					○	○	○	○				

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
当月平均	801kcal	31.1g *15.5%	26.5g *29.8%	2.5 g	379mg	118mg	4.8mg	293 μgRAE	0.51mg	0.57mg	33mg	5.8
学校給食摂取基準	830kcal	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの20～30%	2.5g未満	450mg	120mg	4.5mg	300 μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上

※「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」を用いて栄養価計算をしています。

●予約方法や予約内容の確認、給食費の残高照会
ID・パスワードについてのお問い合わせ先
八尾市中学校給食コールセンター(ビジネスラリアート株式会社)
075-925-7881

●献立や給食の内容についてのお問い合わせ先
八尾市教育委員会 学務給食課
072-924-9373

コチラから
簡単アクセス！