		T		T		T		T	
	月	ע	<u> </u>	7.	<u>K</u>	1日「塩こうじ	木	2日「こんがり	金 %- >-
	* A •	· • •	• , 🛕 •			1日1塩こつし	が隠し味 豚じゃがトマト」		シューシー から揚げ」
		•	A			<u>豚じゃがトマト</u>	いかの香味炒め	<u>鶏肉のから揚げ</u> 添え野菜	大阪しろなの煮浸し
									5 大阪しろな 40 3 えのき茸 10
	6月に実	[施する給]	食の予約網	め切り		玉ねぎ	40 セロリー 15	土生姜 0.5	5 人参 5 人参 3 さつま揚げ 10
		. 50450/	5) + 7			ピーマン	7 鶏ガラスープ 0.3	みりん	1 薄口しょうゆ 2 8 みりん 1.2
	マークシート			+ 58000/-	L) + ~				7 削り節 0.2 0 だし汁 5
	インターネッ			ょ <u>5月20日(</u> ま 6月 5日 (月				薄口しょうゆ 0.5	5
					<u> </u>	塩	0.1 米油	こしょう 0.0	1
	*	予約の開始は5月	11日(月)からで	す			.01 0.5	米油 0.3	3
	給	食の実施日は学校	がによって異なり	のます。		X	3		
	,,,,,		でご確認ください						
			and a second discount			<u>春雨の炒め物</u>	<u>ヨーグルト</u>	<u>じゃこ大豆</u>	<u>みそ汁</u>
				4 🤣 🥟 🔅		えんどう豆春雨 ロースハム	7	ちりめんじゃこ :	O わかめ(乾) 0.5 3 玉ねぎ 20
	Mary Bridge on the			the same of the sa			7 1.2	濃口しょうゆ	2 えのき茸 7 1 赤みそ 8
夏1	が旬の「冬瓜	【」 16日(金)	・22日(木)			こしょう 0.	0.1 01		3 白みそ 3 1 削り節 2.5
	- 「旬の野菜ですが、			ことから「冬瓜」 と		米油 (0.3		だし汁 140
	られました。体内			· -					
をするカリウ	ムを多く含んでい	ます。			in the same	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	768 34.5	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	842 35.3
		1		7日「ガーリック	フ屋供の	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	ハろミンチカツ」		グリルチキン」		豊富なかつお」		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	<u>厚揚げの煮物</u>	グリルチキン スパゲティソテー	<u>ポークビーンズ</u>	<u>かつおフライ</u> 添え野菜	<u>牛肉とアスパラの</u> <u>炒め物</u>	照り焼きハンバーグ 粉ふきいも	<u>豚肉とたけのこの</u> 炒め物
	00 ポークしゅうまい 2個 20 米油 4					 かつおフライ 1 米油			国 豚肉 20 2 たけのこ(水煮) 10
玉ねぎ	30 LO	キャベツ 30	エリンギ 10	パセリ 0.2	玉ねぎ 15	中濃ソース	1袋 玉ねぎ 20	濃口しょうゆ :	2 玉ねぎ 15 3 人参 7
たけのこ(水煮)	10 5	カットウインナー 10		酢 0.8	トマト(水煮) 6	人参	7 塩 0.2	みりん	· 1 土生姜 0.3 3 濃口しょうゆ 2
しいたけ(乾) 0	.5 .5 キャベツとツナの	カレー粉 0.2	みりん 0.3	こしょう 0.01	デミグラスソース 4	こしょう 0.	.01 米油	水	4 砂糖 0.5 D 料理酒 0.5
	.2 .5 <u>炒め物</u>			!	白ワイン0.5小麦粉0.5	•			1 塩 0.1 1 こしょう 0.01
赤みそ 1	.3 キャベツ 35 .5 オイルツナ 10)		こしょう 0.01	砂糖 0.2 塩 0.1	1			米油 0.3
砂糖 1	2 薄口しょうゆ 0.5 .2 塩 0.1	Į.		オリーブオイル 0.3 	こしょう 0.01 ローリエ 0.01				
鶏ガラスープ 1	1 こしょう 0.01 .5	4			米油0.3水20)	きゅうりとわかめの	小松菜の	7" WAT
塩 0	.3 .1					おからの煮物	酢の物	バター醤油炒め	<u>フルーツ白玉</u>
水	.8 25 .3	<u>チンゲンサイと豚肉</u> の炒め物	<u>コンソメスープ</u>	ズッキーニのソテー		鶏肉	4 わかめ(乾) 0.6	玉ねぎ 10	D 白玉団子 35 D みかん缶 20
	.3 .5 もやしのごま酢和え	チンゲンサイ 40		ズッキーニ 30	#7/2	人参 つきこんにゃく ズバミ	4 酢 2.5	濃口しょうゆ 1.3	D 黄桃缶 10 2 砂糖 1.5
		濃口しょうゆ 1	人参 10		チンゲンサイ 60	ごぼう 濃口しょうゆ 砂糖	4 砂糖 1.3 2 1.2	塩 0.:	
		塩 0.1			ホールコーン 8	削り節(1.2 0.3 12	こしょう 0.0: 米油 0.:	
		3 米油 0.3				米油 (0.2		
•	砂糖 1.3 白すりごま 1		水 150	() W	111		もけし かつづ こんた	カホにもはたくださ	
							おはしやスプーンを忘 このマークがある日は		
エネルギー(kcal)	794	エネルギー(kcal)	832	エネルギー(kcal)	777	エネルギー(kcal)	771	エネルギー(kcal)	829
たんぱく質(g) 脂質(g)	32.8 26.1	たんぱく質(g) 脂質(g)	28.5 31.5	たんぱく質(g) 脂質(g)	33.4 26.7	たんぱく質(g) 脂質(g)	31.9 24.0	たんぱく質(g) 脂質(g)	30.2 22.8
12日「ごはんが ハッ	すすむ シュドポーク」	13日「高野豆腐な	が酢豚に変身!」	14日「サクッと	こさみフライ」	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」
<u>ハッシュドポーク</u>	<u>ポテトの</u> マスタード風味	高野豆腐の酢豚風 高野豆腐の酢豚風	<u>チヂミ</u>	<u>ささみフライ</u> 添え野菜	<u>ラタトゥイユ</u>	厚揚げの炒め煮	<u>ちくわとれんこんの</u> 炒り煮	<u>さばのソース煮</u> 磯ポテト	肉団子の甘辛煮
	50 じゃがいも 45			ささみフライ(Fe) 1個			45 ちくわ 20	さば切身 1tg	リミートボール 32
人参 2	20 玉ねぎ 15	でん粉 3	濃口しょうゆ 1.2	チンゲンサイ 30	玉ねぎ 20		0.5 濃口しょうゆ ´ 1	砂糖 2.3	3 米油 2 3 玉ねぎ 15
デミグラスソース :	10 卵不使用マヨ 2		砂糖 0.5 酢 0.5	塩 0.1	セロリー 5	豚肉		料理酒 1.	8 人参 7 5 濃口しょうゆ 2 2 砂糖 0.8
トマトケチャップ	8 塩 0.2	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	小 0.5		トマト(水煮) 15	人参	20 だし汁 5 20 米油 0.3	じゃがいも 4	0.8 0 みりん 0.2 3 でん粉 0.4
赤ワイン		ステーステー 20 3 たけのこ(水煮) 10 ピーマン 7	いんげんとコーンの		砂糖 0.7	たけのこ(水煮)	10 0.5		1 水 5 米油 0.2
鶏ガラスープ 1 塩 0	.5	きくらげ 0.5 !濃口しょうゆ 6	<u>いんのんとコーラの</u> <u>炒め物</u>		薄口しょうゆ 0.4		0.5 3		7NII 0.2
こしょう 0.0		トマトケチャップ 4	さやいんげん 20 ホールコーン 8		こしょう 0.02	オイスターソース	1 1.5		
水 3	30	砂糖 2.5 鶏ガラスープ 1.5	薄口しょうゆ 0.5 塩 0.1		オリーブオイル 1		D.1 <u>卵焼き</u> O1		
ウインナーとひじき	<u> </u>	こしょう 0.01	こしょう 0.01 米油 0.3				1 卵焼き 1個 15		**************************************
<u>のソテー</u>	サワークラワト	でん粉 1 水 20		人参とツナの炒め物	<u>おからのサラダ</u>	米油 (0.5	小松菜の炒め物	<u>冬瓜のすまし汁</u>
ひじき 1	.5 人参	 米油 0.5	切り干し大根の		おから 12		きゅうりのピリ辛漬け	1 余	0 冬瓜 30 7 むきえび 20
濃口しょうゆ 1	5 酢 1.8 .3 薄口しょうゆ 0.5	5	<u>ナムル</u> 切り干し大根 5	糸こんにゃく 5	白隠元豆ペースト 5 ロースハム 5	;		砂糖 0.3	8 料理酒 0.2 2 しいたけ(乾) 0.3
	.5 砂糖 0.5 .3 塩 0.2 こしょう 0.02	2	人参 7	料理酒 0.5	玉ねぎ10人参5むき枝豆5		きゅうり 50 濃口しょうゆ 3.5 酢 1.5	こしょう 0.03	1 青ねぎ 5 1 削り節 2 3 だし昆布 0.5
	としょう 0.02 米油 0.3	3			ひき校立 5 豆乳 5 酢 0.3		酢 1.5 みりん 1.5 砂糖 1.5	V./□ 0	3 たし昆布 0.5 薄口しょうゆ 4 みりん 0.5
			砂糖 0.3 酢 1.3 塩 0.1		塩 0.1 米油 0.2		砂糖 1.5 トウバンジャン 0.1		ありん 0.5 塩 0.2 だし汁 160
			塩 0.1 ごま油 0.6		卵不使用マヨ 1袋				
エネルギー(kcal)	770	エネルギー(kcal)	797	エネルギー(kcal)	834	エネルギー(kcal)	761	エネルギー(kcal)	813
たんぱく質(g) 脂質(g)	27.9 25.2	たんぱく質(g) 脂質(g)	27.9 25.2	たんぱく質(g) 脂質(g)	30.0 31.9	たんぱく質(g) 脂質(g)	31.8 23.2	たんぱく質(g) 脂質(g)	33.1 30.8
	八声性にトル						井図 2000=1 トーリ		

	月	从	Į.	7.	K	7	7	金				
19日「給食の	定番 カレーライス」	20日「野菜たっぷ	パり 塩焼きそば」	21日「トマトと イタ!	:チーズで リアンチキン」	22日「シャキシャ れん	キ 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	<u>イタリアンチキン</u>	<u>じゃがいもの</u> 温サラダ	れんこんのはさみ揚げ 野菜炒め	冬瓜の煮物	あじの甘酢あんかけ	鶏ごぼう			
カレールウ ブルーンピューレ トマトピューレ ウスターソース 白ワイン 塩 こしょう	30 米油 2 5 40 20 0.05 12 7 7 3 キャベツとしめじの 1 ソテー 1 0.3 キャベツ 40 0.01 しめじ 10	キャベツ 40 元 玉ねぎ 30 位 人参 20 元 きくらげ 0.3 元 にんにく 0.2 元 オイスターソース 1 位 濃口しょうゆ 0.8 元 トウゾンジャン 0.08 元 塩 0.5 元 こしょう 0.02	塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.2 梅肉 1.5 赤みそ 1 親口しょうゆ 0.5 料理酒 0.3 みりん 1 砂糖 0.5 でん粉 0.2	塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.2 玉ねぎ 20 ピーマン 6 トマト(水煮) 10	じゃがいも 35 ベーコン 15 玉ねぎ 15 さやいんげん 10 酢 1 塩 0.2 こしょう 0.01 米油 0.3	れんこんはさみ揚げ 1個 米油 8 キヤベツ 35 人参 5 カットウインナー 10 薄口しょうゆ 0.7 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.2	豚肉 15 人参 10 薄ロしょうゆ 2.5 砂糖 1 みりん 0.5 削り節 0.5 だし汁 20 でん粉 0.2	玉ねぎ 20 ピーマン 10 人参 7 濃口しょうゆ 3.8 酢 3.8	ごぼう 20 しいたけ(乾) 0.5 濃口しょうゆ 2 みりん 1 塩 0.1 削り節 0.5 だし汁 20			
水	115 塩 0.1					<u>そぼろふりかけ</u>	オクラのおかか和え					
米油		チンゲンサイと 卵のソテー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	削り節 2 だし昆布 0.5 薄口しょうゆ 4	小松菜 30 オイルツナ 8 濃口しょうゆ 0.5	人参 20 ホールコーン 10 フレンチドレッシング 1袋	人参 7 ちりめんじゃこ 4	オクラ 35 がかつお 0.5 薄口しょうゆ 2 砂糖 0.4	大阪しろなの炒め物 大阪しろな 45 きざみあげ 5 人参 5 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.4 米油 0.3	みそ汁 わかめ(乾) 0.5 このきす 7 赤みそ 8 自みそ 3 削り節 2.5 だし汁 140			
エネルギー(kcal)	823 26,9	エネルギー(kcal)	758 33.8	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	814 32.5	エネルギー(kcal)	759 26.5	エネルギー(kcal)	753 32.9			
たんぱく質(g) 脂質(g)	25.8	たんぱく質(g) 脂質(g)	33.8 21.2	だかはく質(g) 脂質(g)	32.5 31.5	たんぱく質(g) 脂質(g)	26.5 24.5	たんぱく質(g) 脂質(g)	23.5			
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「ごはんに	このせて 豚丼」	30日「ピリッと ペンネ	アラピアータ」			
八宝菜	<u>春巻き</u>	<u>ハンバーグ</u> コーンソテー	豚肉とキャベツの 炒め物	鶏肉の南蛮漬け	高野豆腐の含め煮	<u>豚丼</u>	なすのピリ辛炒め	ペンネアラビアータ	オレンジチキン			
土生姜、、 薄口しょうゆ オイスターソース 鶏ガラスープ 料理酒 塩 こしょう でん粉 水	50 米油 4 50 25 10 0.3 0.5 手作り 3.6 アーモンド小魚 1.5 アーモンド 6 0.5 かえりちりめん 3 0.2 砂糖 1 0.01 濃口しょうゆ 0.6 1.5 水 1.7 10 米油 0.2	トマトケチャップ 6 グラスターソース 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	キャベツ 35 人参 7 農口しょうゆ 1.8 料理酒 0.5 塩 0.15 こしょう 0.01 でん粉 0.1 米油 0.5	塩 0.1 こしょう 0.01 でん粉 8 米油 7 玉ねぎ 15 人参 5	グリンピース 4 薄ロしょうゆ 2 砂糖 3 みりん 1 塩 0.1 削り節 0.5 だし汁 30	料理酒 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 でん粉 1 米油 1 玉ねぎ 70 白ねぎ 10 青ねぎ 5 人生姜 0.5 にんにく 0.1 濃印地 2 みりん 1.5	玉ねぎ 20 むき枝豆 5 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 トウバンジャン 0.1 でん粉 0.2	ベーコン 15 玉ねぎ 40 人参 10 ズッキーニ 15 トマト(水煮) 25 にんにく 0.1 トマトケチャップ 10 赤唐辛子 0.15	こしょう 0.01 米油 0.2 マーマレード 6 薄ロしょうゆ 0.8 白ワイン 0.5 バター 0.5 塩 0.1 でん粉 0.2			
	0.3 0.5	<u>チンゲンサイの</u>	夏みかんゼリー	かぼちゃの煮物	<u>いんげんのごま和え</u>	料理酒1削り節0.2だし汁10						
	サラダ 切り干し大根 5 人参 5 きゅうり 15 焼き豚 5 薄口しょうゆ 0.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3 中華ドレッシング 1袋	人参 7 薄ロしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3		濃口しょうゆ 2 砂糖 0.8 かりん 0.5 削り節 0.2 だし汁 10	ж 1	炒め煮 人参 20 ちくわ 7 糸こんにゃく 10 白いりごま 0.5 濃口しょうゆ 2 料理酒 1 砂糖 0.7 削り節 0.1 だし汁 2 米油 0.3	きゅうり 40 ホールコーン 7 米油 0.3 柑橘ドレッシング 1袋	米油 2 塩 0.1	*** ** ** ** ** ** ** ** ** *			
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	819 29.8	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	830 29.8	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	840 32.3	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	790 32.4	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	843 29.6			
指質(g)	30.4	た/のはく負(g) 脂質(g)	27.0	たがはく負(g) 脂質(g)	29.9	たが成く負化が 脂質(g)	25.5	た7013く負債/ 脂質(g)	28.3			

※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。

	ļ	持定原	京材米	4		特定原材料に準ずるもの										
日付		ŪD	乳	小麦	えび	いか	オレンジ	牛肉	わば	大豆	鶏肉	豚肉	もも	りんご	ごま	アーモンド
1⊟	(木)		0	0		0				0	0	0				
28	(金)			0					0	0	0					
5⊟	(月)			0						0	0	0			0	
6⊟	(火)			0					0	0	0	0				
7⊟	(水)			0						0	0	0				
88	(木)			0				0	0	0	0					
9⊟	(金)		0	0						0	0	0	0			
12日	(月)			0						0	0	0		0		
13⊟	(火)	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		0		0				0	0	0			0	
14⊟	(水)			0						0	0	0				
15⊟	(大)	0		0					0	0	0	0				

	特定原材料					特定原材料に準ずるもの									
日付	90	乳	小麦	えび	いか	オレンジ	牛肉	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まま	りんご	じま	アーモンド
16日 (金)			0	0				0	0	0	0				
19日 (月)		0	0				0		0		0				
20日 (火)	0		0					0	0	0	0				
21日 (水)		0	0						0	0	0				
22日 (木)			0					0	0	0	0				
23日 (金)			0					0	0	0					
26日 (月)			0						0	0	0		0	0	0
27日 (火)			0						0	0	0				
28日 (水)			0				<u> </u>	0	0	0				0	
29日 (木)			0			0		0	0	0	0		0	0	
30日 (金)		0	0						0	0	0				

※飲用牛乳は除く

	エネルギー	たんぱく質	0七元元	食塩相当量	力 11 2 (中 7)	マグネシウム	Д Н		食物繊維			
	エネルキー	たんはく質	脂質	艮塩和田里	カルシウム	マクネシリム	鉄	Α	B1	B2	С	艮初鄉淮
当月平均	801kcal	31.1g *15.5%	26.5g *29.8%	2.5 g	379mg	118mg	4.8mg	293μgRAE	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

●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!

