

令和6年6月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第95号)

6月の給食目標

衛生に気を付けて

食事をしよう

きれいに

に見えても実は…

私たちの手は、いろいろなものに触れるので、きれいに見えても、ほこりなどの他に細菌やウイルスなどがついていきます。

食中毒に気を付けて！

汚れていないように見えても給食の前には必ず手を石けんで洗いましょう！

6月の献立から

6日(木)冬瓜のすまし汁

20日(木)冬瓜の煮物

冬瓜は「冬」という漢字ですが、夏が旬の野菜です。平安時代の書物に記録が残っているほど、古くから日本で食べられてきた野菜です。

25日(火)牛肉とアスパラの炒め物

アスパラガスは、アスパラギン酸という疲労回復に役立つ栄養素を多く含みます。1日に10cmも成長するほどパワーのある野菜です。

27日(木)鶏肉の梅みそ焼き

6月は梅の実の収穫時期です。収穫した梅を塩漬けにして干したものが、梅干しです。さっぱりした味わいが、暑い日に食欲をそそります。

このマークがある日は、スプーンがあると食べやすいです。

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。

3日 世界の料理				4日				5日				6日				7日				
ハッシュドポーク				鶏肉のから揚げ				厚揚げの炒め煮				さばのソース煮				グリルチキン				
サラダ				大阪しろなの				ちくわと				なすの炒め物				ポークビーンズ				
リエジョワーズ				添え野菜				れんこんの炒り煮				磯ポテト				スパゲティソテー				
豚肉	50	じゃがいも	40	鶏肉	78	大阪しろな	40	厚揚げ	55	ちくわ	20	さば切身	1切	豚肉	20	鶏肉	78	大豆(水煮)	10	
玉ねぎ	60	ショルダーベーコン	10	にんにく	0.3	えのき茸	10	薄口しょうゆ	1	れんこん(水煮)	15	土生姜	1.2	なす	30	にんにく	0.1	豚肉	10	
人参	20	玉ねぎ	15	土生姜	0.5	人参	5	砂糖	0.5	濃口しょうゆ	1	ウスターソース	4	玉ねぎ	20	パセリ	0.2	玉ねぎ	15	
マッシュルーム(水煮)	10	さやいんげん(冷)	10	濃口しょうゆ	3	さつま揚げ	10	水	10	砂糖	0.5	砂糖	3	ピーマン	8	濃口しょうゆ	3	人参	10	
デミグラスソース	10	酢	1	みりん	1	薄口しょうゆ	2	豚肉	35	みりん	0.5	濃口しょうゆ	2.5	濃口しょうゆ	2.5	酢	0.8	トマト(水煮)	6	
トマト(水煮)	20	塩	0.25	でん粉	8	みりん	1.2	チンゲンサイ	25	削り節	0.1	料理酒	1	砂糖	1	塩	0.2	トマトケチャップ	6	
トマトケチャップ	8	こしょう	0.01	米油	8	削り節	0.2	人参	20	だし汁	5	でん粉	2.5	料理酒	2.5	こしょう	0.02	デミグラスソース	4	
ウスターソース	6.5	米油	0.3	さやいんげん(冷)	20	だし汁	5	玉ねぎ	25	米油	0.3	水	0.1	塩	0.1	レモン果汁	0.5	鶏がらスープ	0.5	
赤ワイン	2			人参	10			たけのこ(水煮)	5			じゃがいも	0.2	油	0.2	オリーブオイル	0.3	白ワイン	0.5	
小麦粉	2			薄口しょうゆ	0.5			しいたけ(乾)	0.5			青のり	0.03			スパゲティ	0.1	小麦粉	0.5	
鶏がらスープ	1.5			塩	0.1			土生姜	0.5			塩	0.1			塩	0.1	砂糖	0.2	
塩	0.2			こしょう	0.01			濃口しょうゆ	4	卵焼き	1					こしょう	0.01	塩	0.1	
こしょう	0.01			米油	0.3			オイスターソース	1							オリーブオイル	0.3	こしょう	0.01	
米油	0.5							鶏がらスープ	1.5	卵焼き	1個						ローリエ	0.01		
水	30							塩	0.1								米油	0.3		
								こしょう	0.01								水	10		
								でん粉	1											
								水	15											
								米油	0.5											
ウィンナーと ひじきのソテー				こんぶ豆				みそ汁				小松菜の炒め物				ズッキーニの ソテー				
ザワークラウト				みそ汁				きゅうりの ピリ辛漬け				冬瓜のすまし汁				チンゲンサイの サラダ				
カットウィンナー	10	キャベツ	40	大豆(乾)	10	白玉ふ	1.5	きゅうり	50	小松菜	30	冬瓜	30	ズッキーニ	30	チンゲンサイ	45			
ひじき	1.5	人参	5	角切昆布	1	わかめ(乾)	0.5	濃口しょうゆ	3.5	人参	7	むきえび	0.2	バラベーコン	20	人参	7			
むき枝豆	5	酢	1.8	濃口しょうゆ	5	玉ねぎ	20	酢	1.5	濃口しょうゆ	0.2	料理酒	0.2	塩	0.1	ホールコーン	5			
濃口しょうゆ	1.3	薄口しょうゆ	0.5	砂糖	1	青ねぎ	5	みりん	1.5	砂糖	0.2	しいたけ(乾)	0.3	こしょう	0.01	薄口しょうゆ	2.5			
みりん	0.5	砂糖	0.5	みりん	1	赤みそ	8	砂糖	1.5	塩	0.1	青ねぎ	5	米油	0.2	酢	1.2			
米油	0.3	塩	0.2	水	30	白みそ	3	トウバンジャン	0.1	こしょう	0.01	削り節	2	砂糖	1					
		こしょう	0.02			削り節	2.5			米油	0.3	だし昆布	0.5							
		米油	0.3			だし汁	110					薄口しょうゆ	3							
												みりん	0.5							
												塩	0.2							
												だし汁	100							
エネルギー(kcal)				エネルギー(kcal)				エネルギー(kcal)				エネルギー(kcal)				エネルギー(kcal)				
たんぱく質(g)				たんぱく質(g)				たんぱく質(g)				たんぱく質(g)				たんぱく質(g)				
脂質(g)				脂質(g)				脂質(g)				脂質(g)				脂質(g)				
772				839				796				797				765				
29.6				34.9				33.3				33.5				33.3				
24.9				31.2				26.4				29.5				25.9				
10日 世界の料理				11日				12日 世界の料理				13日				14日				
ささみフライ				マーボー豆腐				ペンネ				豚丼				大豆ミンチカツ				
添え野菜				揚げしゅうまい				アラビアータ				なすのピリ辛炒め				厚揚げの煮物				
ラタトゥイユ				キャベツとツナの				コロネーション				鶏ささみと				厚揚げの煮物				
ささみフライ	1個	バラベーコン	8	豆腐(冷)	100	ポークしゅうまい	2個	ペンネ	25	鶏肉	35	豚肉	80	なす	40	大豆ミンチカツ	1個	厚揚げ	30	
米油	8	なす	30	豚肉	20	米油	4	バラベーコン	10	玉ねぎ	15	料理酒	0.5	玉ねぎ	20	大豆ミンチカツ	1個	人参	10	
チンゲンサイ	30	玉ねぎ	7	玉ねぎ	30			玉ねぎ	40	レーズン	2	塩	0.2	むき枝豆	5	米油	8	エリンギ	10	
人参	7	ズッキーニ	0.1	人参	10			人参	10	卵不使用マヨ	5	こしょう	0.02	濃口しょうゆ	2	キャベツ	30	土生姜	0.1	
塩	0.01	セロリ	0.05	たけのこ(水煮)	7			ズッキーニ	15	カレー粉	0.3	でん粉	1	砂糖	1	人参	5	濃口しょうゆ	2	
こしょう	0.01	にんにく	0.05	青ねぎ	5	キャベツとツナの		トマト(水煮)	25	塩	0.1	米油	0.1	トウバンジャン	0.1	ウスターソース	0.5	砂糖	0.8	
米油	0.3	トマト(水煮)	15	しいたけ(乾)	0.3	炒め物		にんにく	0.1	こしょう	0.01	玉ねぎ	0.01	でん粉	0.2	カレー粉	0.1	みりん	0.3	
		トマトケチャップ	6	土生姜	0.5			トマトケチャップ	12	米油	0.2	白ねぎ	0.2	ごま油	0.5	塩	0.1	米油	0.3	
		砂糖	0.7	にんにく	0.2	キャベツ	35	赤唐辛子	0.1			青ねぎ	5			こしょう	0.01	削り節	0.2	
		白ワイン	0.7	濃口しょうゆ	4.5	まぐろ油漬け	5	塩	0.2			人参	15			米油	0.3	だし汁	5	
		薄口しょうゆ	0.4	オイスターソース	0.3	薄口しょうゆ	0.5	こしょう	0.01			土生姜	0.5							
		塩	0.1	赤みそ	1.5	塩	0.1	米油	0.2			にんにく	0.1							
		こしょう	0.02	デメンジャン	2	こしょう	0.01	パセリ(乾)	0.01			濃口しょうゆ	6.5							
		バジル粉	0.01	砂糖	1.2							砂糖	2.5							
		米油	1	料理酒	1							みりん	1							
				鶏がらスープ	1.5							料理酒	0.3							
				トウバンジャン	0.25							でん粉	0.2							
				塩	0.1							削り節	0.2							
				でん粉	1.8															
				水	25															
				ごま油	0.3															
				米油	0.5															

月			火			水			木			金		
17日			18日			19日			20日			21日 世界の料理		
酢豚			焼きぎょうざ			カレーライス			れんごんの はさみ揚げ			グラタン風		
豚肉			焼きたて			ミニハンバーグ			あじの甘酢あんかけ			オムレツ		
50	0.1	0.01	2個	25	30	1個	0.2	30	1個	20	0.5	40	30	1個
塩	5	5	2個	じゃがいも	5	1個	0.2	30	5 ぎょう	10	2	15	10	
ごはん	5	5	2個	レンズ豆	5	1個	0.2	30	20 しいたけ(乾)	10	2	10	1	
米油	5	5	2個	玉ねぎ	40	1個	0.2	30	10 濃口しょうゆ	10	2	30	30	
玉ねぎ	60	60	2個	人参	20	1個	0.2	30	7 みりん	5	1	20	20	
人参	25	25	2個	にんにく	0.05	1個	0.2	30	濃口しょうゆ	10	1	10	10	
たけのこ(水煮)	15	15	2個	カレールー	12	1個	0.2	30	3.8 塩	10	0.5	10	10	
ピーマン	15	15	2個	フルンビューレ	7	1個	0.2	30	3.8 削り節	10	0.5	10	10	
しいたけ(乾)	0.8	0.8	2個	トマトピューレ	3	1個	0.2	30	2.4 だし汁	10	0.5	10	10	
きくらげ	0.8	0.8	2個	ウスターソース	1	1個	0.2	30	0.7 米油	10	0.5	10	10	
濃口しょうゆ	6	6	2個	白ワイン	1	1個	0.2	30	でん粉	10	0.5	10	10	
トマトケチャップ	4	4	2個	塩	0.3	1個	0.2	30	米油	10	0.5	10	10	
酢	3	3	2個	ごはん	0.01	1個	0.2	30	大粒の	10	0.5	10	10	
砂糖	2.5	2.5	2個	カレー粉	0.2	1個	0.2	30	炒め物	10	0.5	10	10	
鶏がらスープ	1	1	2個	水	100	1個	0.2	30	みそ汁	10	0.5	10	10	
塩	0.1	0.1	2個	米油	0.5	1個	0.2	30	そぼろふりかけ	10	0.5	10	10	
でん粉	1.5	1.5	2個	切干大根のナムル	5	1個	0.2	30	春雨の和え物	10	0.5	10	10	
水	20	20	2個	人参	7	1個	0.2	30	えんどう豆春雨	10	0.5	10	10	
米油	0.5	0.5	2個	白すりごま	0.5	1個	0.2	30	チンゲンサイ	10	0.5	10	10	