

月			火			水			木			金					
23 ごはん	ぎゅうにゅう		24 コッパン	ぎゅうにゅう		25 ごはん	ぎゅうにゅう		26 コッパン	ぎゅうにゅう		27 ごはん	ぎゅうにゅう				
カレーライス	マカロニサラダ		とりにくのトマトに	ツナサンド		すましじる	さばのしおやき		かぼちゃスープ	やきウインナー		ちゅうかどんぶり	あげごぼうのごまだれかけ				
とりにく 30 じゃがいも 40 レンズマメ 5 たまねぎ 40 にんじん 25 カレールウ 12 ブルーベリー 7 トマトピューレ 3 白ワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.01 カレーこ 0.1 が-リッが'が'- 0.01 こめあぶら 0.5 水 90	赤 30 黄 40 黄 5 緑 40 緑 25 黄 12 緑 7 緑 3 1 0.3 0.01 0.1 0.01 0.5 90	シェルマカロニ 7 キャベツ 30 ホールコーン 10 にんじん 5 むきえだまめ 5 うす口しょうゆ 0.3 しお 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 コンガ-ミド'レ'カ'カ' 6	黄 7 緑 30 黄 10 緑 5 緑 5 緑 0.3 緑 0.1 0.01 0.3 6	30 40 7 30 15 20 6 2 1 0.3 0.1 0.01 0.3 6	赤 30 黄 40 黄 7 緑 30 緑 15 緑 20 緑 6 0.1 0.01 0.3 6	オイルツナ 25 たまねぎ 15 にんじん 5 ホールコーン 5 うす口しょうゆ 0.3 しお 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 卵不使用マヨ 6	赤 25 黄 15 黄 5 緑 5 緑 0.3 0.1 0.01 0.3 6	30 7 0.5 20 5 2 0.5 3 0.5 0.1 0.1 100	さば 1切 きりぼしだいこんのあえもの きりぼしだいこん 5 にんじん 10 しお 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 (タレ) こい口しょうゆ 1.5 さとう 0.5 す 0.5	赤 1切 赤 5 緑 10 0.1 0.01 0.3 0.4 0.01 0.5 50	かぼちゃピューレ 20 かぼちゃ 20 たまねぎ 30 にんじん 10 ぎゅうにゅう 30 マーガリン 2 とりガラスープ 2 うす口しょうゆ 0.5 しお 0.4 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5 水 50	緑 20 緑 20 緑 30 緑 10 赤 30 黄 2 黄 2 0.5 0.4 0.01 0.5 50	ウインナー 2本 トマトケチャップ 6 水 1 キャベツのソテー キャベツ 35 しお 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3	赤 2本 6 1 緑 35 0.1 0.01 0.3	ふたにく 30 うすらたまご 30 キャベツ 40 たまねぎ 35 にんじん 10 たけのこ(水煮) 0.5 つちしょうが 10 とりガラスープ 1 こい口しょうゆ 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 こめあぶら 0.5 水 30	赤 30 赤 30 黄 40 緑 35 緑 10 緑 0.5 緑 1.8 黄 1.5 黄 1.4	30 2.5 2.5 5 0.5 1.5 1.5 1.4
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g			
655	23.5	18.3	611	30.1	23.7	612	24.0	23.2	613	24.9	27.6	622	24.2	20.6			

30 ごはん		ぎゅうにゅう	
たんたんスープ		あげぎょうざ	
ふたにく 20 フォー 8 キャベツ 25 にんじん 10 にら 5 つちしょうが 0.1 赤みそ 6 とりガラスープ 1.5 こい口しょうゆ 3 ねりごま 2.5 しお 0.1 こしょう 0.01 が-リッが'が'- 0.01 トウバンジャン 0.1 ごまあぶら 0.3 こめあぶら 0.5 水 120	赤 20 黄 8 緑 25 緑 10 緑 5 赤 6 黄 1.5 黄 3 黄 2.5 0.1 0.01 0.01 0.1 0.3 0.5 120	ぎょうざ 1 こめあぶら 3 きりぼしだいこんのナムル きりぼしだいこん 5 にんじん 5 こい口しょうゆ 1.5 さとう 0.8 しお 0.1 ごまあぶら 0.5 こめあぶら 0.3	赤 1 黄 3 緑 5 緑 5 黄 1.5 黄 0.8 黄 0.1 黄 0.5 黄 0.3
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじふ g	
594	22.1	17.4	

6月のもくひょう

ただ正しい
てあらかた
手の洗い方を
み身につけよう



人気の給食メニューを
おうちの人と作って食べよう!

夏休み親子料理教室

日時: 令和7年8月6日(水)
8月7日(木)
10:00~13:00



夏野菜カレー



手作りみかんゼリー



枝豆

対象者 小学生4~6年生と保護者(1組につき子ども+大人1名)
※当日は申し込みされていないお子様の同伴はできませんのであらかじめご了承ください。

場所 龍華コミュニティセンター 2階料理実習室 八尾市南太子堂2-1-45
※駐車場は台数が限られており、有料ですので車でのご来場はお控えください。

参加費 一人 300円

応募方法 八尾市電子申請システム
※申請には利用者登録が必要です。

応募メ切 6月25日(水)まで
応募多数の場合は抽選となります。結果は7月4日(金)ごろに電子申請システムに登録されたメールアドレスに送信します。参加となったご家族には『当選案内兼参加確認書』をお子様を通じてお渡しします。
問い合わせ: 八尾市教育委員会 学務給食課 tel:072 (924) 9374



あいちけん 愛知県



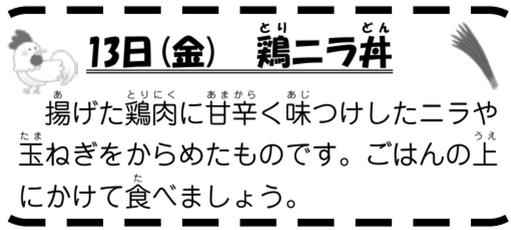


県庁所在地: 名古屋
面積: 5,173 km² (大阪府の2.7倍)
人口: 約745万人 (大阪府の85%)

日本列島のほぼ真ん中に位置し、県庁所在地の名古屋市は、東京や大阪に並ぶ大都市です。地理的に西側の約半分は、濃尾平野や岡崎平野といった広大な平野で占められています。南部には知多半島、渥美半島という2つの半島があります。夏に気温が高くなり、たくさんの雨が降りますが、四季の変化がはっきりしています。

自動車関係の工場が多く、たくさんの自動車を製造しています。愛知県の食で欠かせないのが味噌です。大豆を原料に豆こうじを使って発酵・熟成させたもので、赤褐色をしており、味も濃く、煮込んでも味が変わりにくいのが特徴です。

6月の こんだてから



13日(金) 鶏二郎丼
揚げた鶏肉に甘辛く味つけした二郎や玉ねぎをからめたものです。ごはんの上にかけて食べましょう。



11日(水) きしめん・みそカツ
きしめんは、平たく伸ばしたうどんが入った料理です。うどんよりも味がしみこみやすいです。みそカツは、味噌を使った濃厚な味の味噌だれをカツにかけたものです。