令和7年6月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第106号)

6月の給食目標

衛生に気を付けて 食事をしよう

6月の献立から

5日(木) 冬瓜の煮物

冬瓜は夏が旬の野菜です。日持ちがよく、冬まで保存できることから冬の瓜と書いて「冬瓜」という名前がつけられました。塩分のとりすぎを調整するカリウムが多く含まれています。

5日(木)かみかみコロッケ

コリコリとした食感が特徴の茎わかめと野菜のコロッケです(じゃがいも不使用)。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかり噛んで食べましょう。

◆給食を食べるための環境を整えよう◆

教室の換気

給食当番の身支度

石けんを使った手洗い

給食当番の身支度

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。

で囲んでいる献立は食缶に入っているおかずです。

23日(月) 沖縄の郷土料理

沖縄の郷土料理であるゴーヤチャンプルーともずくスープが登場します。沖縄産のもずくを使っています。この日は、平和を祈る日として制定された「沖縄慰霊の日」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。

2日		3日		4日		5日		6日	
ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳
ハンネ アラビアータ	コロネーション チキン	高野豆腐の卵丼	さつまいも スティック	鶏肉のから揚げ スパゲティソー	炒めたくあん	かみかみコロッケ ごぼうのピリ辛炒め	冬瓜の煮物	さばのソース煮 磯ポテト	揚げ出しなす
ペンネ 25 バラベーコン 10 玉ねぎ 40 レーズン 2 鶏肉 15 卵不使用マヨ 10 スズキーニ 15 トマト(水煮) 25 にんにく 0.1 トマトケチャップ 12 赤唐辛子 0.07 塩 0.2 こしょう 0.01 米油 0.2 パセリ(乾) 0.01	鶏肉 35 玉ねぎ 15 高野豆腐 15 鶏肉 2 きざみあげ 5 玉ねぎ 0.3 人参 0.1 青ねぎ 0.01 しいたけ(乾) 0.2 削り節 1 薄口しょうゆ 1 濃口しょうゆ 1 砂糖 3 みりん 1 でん粉 1.5 だし汁 55	液卵 45 高野豆腐 4 米油 15 砂糖 5 塩 50 人参 10 青ねぎ 3 しいたけ(乾) 0.5 削り節 2 薄口しょうゆ 3.5 濃口しょうゆ 3 砂糖 3 みりん 1 でん粉 1.5 だし汁 55	さつまいも 45 米油 4 砂糖 15 塩 5 人参 0.1 みりん 1 でん粉 1 米油 8 スパゲティ 8 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.2	鶏肉 45 にんにく 2 土生姜 1 濃口しょうゆ 0.1 みりん 3 でん粉 1 米油 8 スパゲティ 8 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.2	きざみたくあん 78 切り干し大根 0.3 白すりごま 0.5 濃口しょうゆ 3 砂糖 1 ごま油 8	かみかみコロッケ 7 米油 4 ごぼう 1 むぎ枝豆 1.5 濃口しょうゆ 0.5 砂糖 0.3 料理酒 1 トウバンジャン 0.03 米油 0.3	1個 冬瓜 8 豚肉 20 人参 10 ウスターソース 3 砂糖 3 薄口しょうゆ 1.6 砂糖 0.4 みりん 0.3 削り節 0.03 だし汁 0.3 でん粉	さば切身 40 土生姜 20 ウスターソース 10 砂糖 2.5 濃口しょうゆ 1 料理酒 0.5 でん粉 0.5 みりん 0.2 水 20 削り節 10 だし汁 40 青のり 0.03 塩 0.1	なす 1 でん粉 1 みりん 1 だし汁 1
フライドポテト	ジュリエンスープ	小松菜の炒め物	もやしの ごま和え	チンゲンサイと ツナの炒め物	みそ汁	かつおそぼろ ふりかけ	春雨の和え物	切り干し大根の煮物	すまし汁
じゃがいも 35 米油 2 塩 0.1	ショルダーベーコン 5 玉ねぎ 20 キャベツ 20 人参 10 セロリー 3 鶏がらスープ 2 薄口しょうゆ 1.5 塩 0.4 こしょう 0.01 水 100	小松菜 30 ローズハム 7 薄口しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3	もやし 45 人参 7 薄口しょうゆ 2.4 濃口しょうゆ 1.2 塩 1.2 白すりごま 1	チンゲンサイ 45 人参 7 まぐろ油漬け 2.4 薄口しょうゆ 0.5 塩 1.2 こしょう 1	白玉ふ 40 わかめ(乾) 5 玉ねぎ 5 青ねぎ 0.1 赤みそ 0.1 白みそ 0.01 削り節 1 だし汁 1	かつお水煮 1.5 粉豆腐 0.5 土生姜 20 濃口しょうゆ 5 砂糖 7 みりん 3 料理酒 2.5 水 110	えんどう豆春雨 20 鶏ささみ(水煮) 1 チンゲンサイ 0.3 人参 1 薄口しょうゆ 1.5 酢 1 砂糖 1 塩 4 ごま油 0.2	切り干し大根 8 人参 7 さつま揚げ 15 濃口しょうゆ 2.4 削り節 2.4 だし汁 1.6 薄口しょうゆ 0.2 だし汁 0.2	豆腐 4 わかめ(乾) 5 玉ねぎ 6 青ねぎ 2.2 削り節 0.8 だし昆布 0.2 薄口しょうゆ 13 みりん 0.5 塩 0.2 だし汁 100
エネルギー(kcal) 810	エネルギー(kcal) 810	エネルギー(kcal) 767	エネルギー(kcal) 767	エネルギー(kcal) 832	エネルギー(kcal) 832	エネルギー(kcal) 801	エネルギー(kcal) 801	エネルギー(kcal) 786	エネルギー(kcal) 786
たんぱく質(g) 27.4	たんぱく質(g) 27.4	たんぱく質(g) 28.9	たんぱく質(g) 28.9	たんぱく質(g) 31.7	たんぱく質(g) 31.7	たんぱく質(g) 26.4	たんぱく質(g) 26.4	たんぱく質(g) 28.7	たんぱく質(g) 28.7
脂質(g) 24.7	脂質(g) 24.7	脂質(g) 22.9	脂質(g) 22.9	脂質(g) 30.9	脂質(g) 30.9	脂質(g) 23.4	脂質(g) 23.4	脂質(g) 28.1	脂質(g) 28.1
9日		10日		11日		12日		13日	
ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳
チキンカツ	チンゲンサイの ソテー	ハヤシライス	海苔バターポテト	豚丼	なすのピリ辛炒め	豆腐のチャンプルー	春巻き	グリルチキン 添え野菜	ポテトの マスタード風味
チキンカツ 1個 米油 8 人参 7 エリンギ 7 薄口しょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3	チンゲンサイ 40 人参 7 玉ねぎ 5 人參 20 マッシュルーム水煮 1 トマト(水煮) 25 トマトケチャップ 8 ハヤシルフ 7 ウスターソース 1.5 赤ワイン 1 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 ローリエ 0.01 米油 0.5	豚肉 40 レンズ豆 5 玉ねぎ 50 人参 20 マッシュルーム水煮 5 トマト(水煮) 25 ハヤシルフ 7 ウスターソース 1.5 赤ワイン 1 濃口しょうゆ 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.02 ローリエ 0.01 米油 0.5	じゃがいも 45 バター 5 青のり 50 濃口しょうゆ 20 塩 5 人参 10 まぐろ油漬け 10 薄口しょうゆ 30 酢 0.7 砂糖 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3	豚肉 45 料理酒 1 塩 0.05 こしょう 1.3 米油 0.1 玉ねぎ 70 青ねぎ 5 人参 15 糸こんにゃく 20 土生姜 0.5 にんにく 0.1 濃口しょうゆ 6.5 砂糖 2.5 みりん 1 料理酒 1 でん粉 1.3 削り節 0.2 だし汁 10	なす 60 玉ねぎ 0.5 むぎ枝豆 0.2 濃口しょうゆ 0.02 砂糖 1 トウバンジャン 70 でん粉 5 ごま油 15 人参 20 わかめ(乾) 0.5 青ねぎ 7 赤みそ 1.5 白みそ 0.5 削り節 0.01 だし汁 2	豚肉 40 豆腐 20 春雨 3 玉ねぎ 2 チンゲンサイ 1 人参 0.1 粉かつお 0.2 鶏がらスープ 1.5 濃口しょうゆ 3.5 みりん 1 塩 0.3 こしょう 0.02 ごま油 0.3 米油 0.5	春巻き 30 米油 70 巻 6 人参 30 チンゲンサイ 20 人参 15 粉かつお 0.3 鶏がらスープ 1.5 濃口しょうゆ 3.5 みりん 1 塩 0.3 こしょう 0.02 ごま油 0.3 米油 0.5	鶏肉 1個 にんにく 4 パセリ 0.2 濃口しょうゆ 2 酢 0.8 薄口しょうゆ 0.2 塩 0.2 こしょう 0.02 レモン汁 0.5 米油 0.3 キャベツ 35 人参 5 薄口しょうゆ 0.8 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3	じゃがいも 45 玉ねぎ 0.1 粒マスタード 1.5 卵不使用マヨ 2 薄口しょうゆ 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01 米油 0.3
手作りひじき ふりかけ	おからのサラダ	ウイナーと ピーマンの炒め物	キャベツとツナの サラダ	人参しりしり	みそ汁	手作り アーモンド小魚	フルーツキャロット ゼリー	もやし炒め	ミネストローネ
ひじき(乾) 2 粉かつお 1.2 白すりごま 5 濃口しょうゆ 3 みりん 2 砂糖 6 水 6	おから 12 白濁ろ豆ペースト 5 ローズハム 5 玉ねぎ 10 人参 5 むぎ枝豆 5 豆乳 2 酢 0.3 塩 0.1 米油 0.2 卵不使用マヨ 1袋	水 65 ウイナー 10 ピーマン 10 玉ねぎ 30 薄口しょうゆ 0.7 酢 0.1 砂糖 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3	キャベツ 40 人参 5 まぐろ油漬け 8 薄口しょうゆ 2.5 料理酒 1 だし汁 2	じゃがいも 35 きざみあげ 25 わかめ(乾) 7 青ねぎ 1.5 赤みそ 0.5 白みそ 0.01 削り節 0.3 だし汁 2	人参 35 かえりちりめん 5 砂糖 1 濃口しょうゆ 0.6 水 1.7 米油 0.2	アーモンド 6 フルーツキャロットゼリー 3 人参 1 濃口しょうゆ 0.6 水 1.7 米油 0.2	1個 焼き豚 人参 30 でん粉 5 薄口しょうゆ 1 砂糖 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 水 100	ショルダーベーコン 5 シエルマカロニ 5 玉ねぎ 20 トマト(水煮) 20 鶏がらスープ 2 薄口しょうゆ 1 白ワイン 0.2 砂糖 0.2 塩 0.6 こしょう 0.01 米油 0.3 水 24.2	
エネルギー(kcal) 787	エネルギー(kcal) 787	エネルギー(kcal) 776	エネルギー(kcal) 776	エネルギー(kcal) 775	エネルギー(kcal) 775	エネルギー(kcal) 813	エネルギー(kcal) 813	エネルギー(kcal) 747	エネルギー(kcal) 747
たんぱく質(g) 25.6	たんぱく質(g) 25.6	たんぱく質(g) 27.5	たんぱく質(g) 27.5	たんぱく質(g) 32.1	たんぱく質(g) 32.1	たんぱく質(g) 28.1	たんぱく質(g) 28.1	たんぱく質(g) 32.0	たんぱく質(g) 32.0
脂質(g) 29.9	脂質(g) 29.9	脂質(g) 24.8	脂質(g) 24.8	脂質(g) 23.6	脂質(g) 23.6	脂質(g) 27.9	脂質(g) 27.9	脂質(g) 24.2	脂質(g) 24.2

◎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。