

# 令和8年6月分 小学校給食予定献立表

月			火			水			木			金		
<b>① ごはん</b> カレーライス			<b>②</b> ぎゅうにゅう キャベツのサラダ			<b>③ ごはん</b> とうふのみそしる			<b>④ アップルパン</b> いためビーフン			<b>⑤ ごはん</b> あつあげのみそに		
ぎゅうにく 20	レンズまめ 5	じゃがいも 40	キャベツ 35	にんじん 5	うす口しょうゆ 2.5	だいたいミンチカツ1こ 赤黄	とうふ(冷) 30	じゃがいも 30	アップルパン 1	ひじきのあえもの 1.5	あつあげ(冷) 60	ピーマン 20	ぎゅうにゅう 20	
<b>⑧ ごはん</b> トッポギ			<b>⑨</b> ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのいためもの			<b>⑩</b> げんりょうごはん かやくうどん			<b>⑪</b> こくとうパン ウィンナーのスープ			<b>⑫</b> ごはん とりにらどんぶり		
トッポギ 30	ふたにく 20	つちしょうが 0.3	きりぼしだいこん 5	オイルツナ 10	うす口しょうゆ 2	うどん 60	かやくうどん 60	こくとうパン 30	ウィンナー 30	なす 20	とりにらどんぶり 55	とうふ(冷) 30	ぎゅうにゅう 30	
<b>⑮</b> ごはん こうやどうふのあげに			<b>⑯</b> ぎゅうにゅう はるさめのあえもの			<b>⑰</b> ごはん にくそぼろのませごはん			<b>⑱</b> ベビーコッペパン ツナとキャベツのパペロンチーノ			<b>⑲</b> ごはん にくだんごのうまに		
こうやどうふ 8	こむぎこ 1.5	でんがん 1.5	はるさめ 7	ロースハム 5	キャベツ 20	にくそぼろのませごはん 25	ベビーコッペパン 10	ツナとキャベツのパペロンチーノ 10	しろうまのフライ 1	にくだんごのうまに 45	みートボール 45	ごぼう 20	ぎゅうにゅう 20	

区分	栄養素	栄養素							ビタミン				食物繊維
		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	A	B1	B2	C	
中	6月の八尾市平均	616	25.2	19.8	2.2	335	96	3.4	238	0.43	0.50	24	4.8
学	学校給食摂取基準	640	*13~20%	*20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

《栄養三色》 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。


赤：主にからだを作る食品  
血液や筋肉・内臓・骨などを作る。

黄：主に熱や力のもとになる食品  
主にからだや脳を動かし、体温を保つ働きをする。

緑：主にからだの調子を整える食品  
病気に対する抵抗力をつけ、他の栄養の吸収を助ける。

【注】●献立表の数量は中学年分です。配膳時、低・中・高の区分をつけず。  
●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

実施献立の写真は  
こちら↓



\* 摂取エネルギー全体における割合

「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。

月			火			水			木			金		
<b>22</b> ごはん	ぎゅうにゅう		<b>23</b> コッパン	ぎゅうにゅう		<b>24</b> ごはん	ぎゅうにゅう		<b>25</b> コッパン	ぎゅうにゅう		<b>26</b> 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		たんたんスープ	あげぎょうざ		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 25 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-リッパが- 0.01 こめあぶら 0.5 水 90	赤 7 黄 30 緑 10 緑 5 緑 5 黄 0.3 緑 0.1 緑 0.01 黄 0.3 黄 6	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 むぎえだまめ 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 3-ツツミト-レツツガ 6	黄 25 緑 7 緑 40 緑 30 緑 15 緑 20 黄 2 白 1 黄 0.3 黄 0.3 黄 0.01 黄 30	赤 25 黄 15 黄 5 黄 5 黄 0.1 黄 0.01 黄 0.3 黄 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	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 とりがらすスープ 1.5 こいししょうゆ 3 ねりごま 2.5 いりごま 1 しお 0.1 こしょう 0.01 が-リッパが- 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	ぎょうざ 2 こめあぶら 3.5 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 こいししょうゆ 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	黄 20 黄 20 黄 30 黄 10 黄 30 黄 2.5 黄 2 黄 0.5 黄 0.4 黄 0.01 黄 0.5 黄 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 2.5 とりがらすスープ 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 2本 緑 6 水 1 緑 1 黄 35 緑 0.1 黄 0.01 黄 0.3	黄 30 赤 30 赤 40 緑 35 緑 10 緑 0.5 黄 1 黄 3 黄 0.5 黄 0.7 黄 0.2 黄 0.01 黄 1.5 黄 0.5 黄 30	緑 30 黄 2.5 黄 2.5 黄 5 黄 0.5 黄 1.8 黄 1.5 黄 1.4		
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
647	22.5	17.8	603	29.1	23.3	614	22.9	18.7	621	24.9	28.0	619	24.0	20.5

<b>29</b> ごはん	ぎゅうにゅう		<b>30</b> ごはん	ぎゅうにゅう	
すましじる	さばのおしおき		とうふのチリソースに	じゃがいものいためもの	
とうふ(冷) 30 いとまほこ 7 ほしわかめ 0.5 たまねぎ 20 青ねぎ 5 けずりぶし 2 だしこんぶ 0.5 うす口しょうゆ 3 みりん 0.5 しお 0.1 だしじる 100	赤 1切 赤 1 赤 1 緑 5 緑 10 緑 0.1 黄 0.01 黄 0.3 (タレ) 黄 0.5 黄 0.5	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) こいししょうゆ 1.5 さとう 0.5 す 0.5	とうふ(冷) 70 ふたにく 25 たまねぎ 40 にんじん 10 青ねぎ 5 つちしょうが 0.5 トマトケチャップ 12 とりがらすスープ 1.3 うす口しょうゆ 2.5 りょうりしゅ 1 さとう 0.4 しお 0.15 こしょう 0.01 が-リッパが- 0.01 チリパウダー 0.05 トウバンジャン 0.05 でんぷん 0.7 こめあぶら 0.5 水 15	黄 40 赤 10 緑 10 緑 3 緑 1 黄 0.05 黄 0.01 黄 0.5 黄 1袋 黄 1袋 黄 0.7 黄 0.5	黄 40 赤 10 緑 10 緑 3 緑 1 黄 0.05 黄 0.01 黄 0.5 黄 1袋 黄 1袋 黄 0.7 黄 0.5
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
612	24.0	23.2	609	25.6	15.8



## 夏休み親子料理教室のご案内

なつやす おやこりょうりきょうしつ あんない

令和8年8月5日(水)・6日(木)に龍華コミュニティセンターで開催します。学校給食の好評献立を親子で実習します。詳しくはこちらをご覧ください。

ご参加お待ちしております。

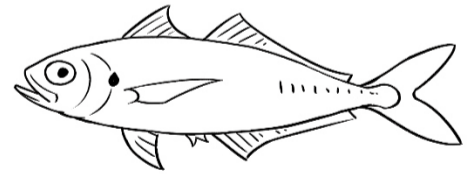



【ポスター】 [申込はこちら]

参加対象者：4～6年生児童とその保護者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。あらかじめご了承ください。

申込方法：八尾市電子申請システム【申込締切 6月25日(木)】  
問い合わせ先：学務給食課 072-924-9374

# 魚を食べよう! 「鯿」



鯿は「せいご」というトゲのあるうろこが特徴で、名前の由来は、おいしい「味」の魚だからとする説もあります。漢字では「鯿」と書き、これは旧暦の3月(現在の3月下旬～5月上旬)からとれ始めたので、魚へんに数字の「3」を意味する「参」をつけたと言われています。

鯿はあたたかい海を泳ぎ回っていて、旬は関東では5～8月、関西では春先～6月です。一年中おいしい魚ですが、夏は特にうま味が増すとされています。

栄養はたんぱく質やカルシウムのほか、DHA(ドコサヘキサエン酸)をたくさん含んでいます。DHAは脳の働きを活発にしてくれます。

# 6月のもくひょう

## 正しい手の洗い方を身につけよう

6/4～6/10 歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯を作るためには適度に固いものをよくかんで食べることが大切です。今月はかみごたえのある献立がたくさん登場します。

**2日(火)** 切り干し大根のごま酢和え

**9日(火)** きんぴら豆腐ハンバーガー

**19日(金)** ごぼうの和え物

**26日(金)** 揚げごぼうのごまだれかけ

**30日(火)** アーモンド小魚 など

6月のこんだてから

**12日(金)** 鶏二郎丼

揚げた鶏肉をニラや玉ねぎなどと一緒に甘辛く味付けしたどんぶりです。ごはんにかけて食べましょう。

**15日(月)** 高野豆腐の揚げ煮

粉を付けて揚げた高野豆腐が入った和風の煮物です。食材を揚げてから煮る料理を「オランダ煮」とも言います。