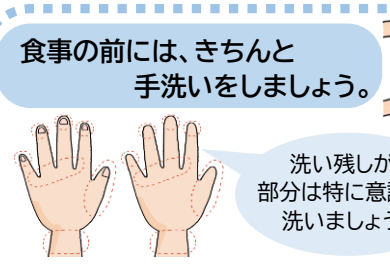


6月の給食目標
衛生に気を付けて
食事をしよう



食事の前には、きちんと
手洗いをしましょう。

洗い残しがちな
部分は特に意識して
洗いましょう！

配膳台は、給食時間の前後、
きれいに拭きましょう。

6月の献立から

3日(水) コロネーションチキン
イギリスの家庭料理の一つで、鶏肉をレーズンとカレー風味のクリームソースで和えた料理です。パンにはさむ食べ方で親しまれています。

4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。トロツとした口当たりと、お出汁をたっぷり吸った優しい味です。

23日(火) 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。

23日(火) いかのかりん揚げ
衣をつけて揚げたいかに、砂糖やしょうゆなどで作った甘いタレをからめた料理です。仕上がりの色合いが、「かりんとう」というお菓子に似ていることが料理名の由来です。

□ で囲んでいる献立は食缶に入っているおかずです。

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。

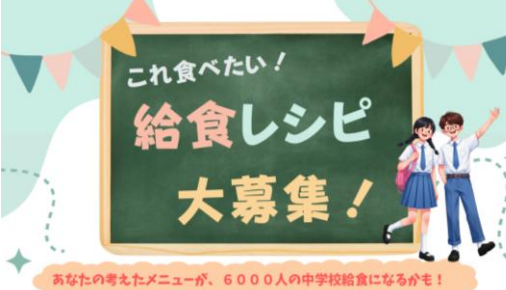
1日		2日		3日		4日		5日	
ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	黒糖パン	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳
チキンカツ キャベツのカレー炒め	なすのミートグラタン	豆腐のチャンプルー	春巻き	パンネ アラビアータ	コロネーション チキン	大豆ミンチカツ 添え野菜	冬瓜の煮物	さばの塩焼き 磯ポテト	なすのみそ炒め
チキンカツ 1個 米油 8 キャベツ 30 人参 5 カットウィンナー 7 ウスターソース 0.5 カレー粉 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3	なす 25 米油 0.5 豚肉 10 大豆ミンチ 1 玉ねぎ 15 ガーリックパウダー 0.02 粉かつお 0.1 鶏がらスープ 0.01 濃厚ソース 0.4 砂糖 0.2 シュレッドチーズ 5	豚肉 30 豆腐 70 春雨 6 玉ねぎ 3 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 0.3	春巻き 1個 米油 4	パンネ 1個 バラベーコン 4 玉ねぎ 10 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 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 20 玉ねぎ 10 レーズン 40 卵不使用マヨ 10 カレー粉 15 塩 25 こしょう 0.1 米油 0.2	大豆ミンチカツ 40 米油 15 きやいんげん 2 人参 5 薄口しょうゆ 0.3 みりん 0.1 削り節 0.01 だし汁 0.3 でん粉 0.2	冬瓜 1個 豚肉 8 人参 15 薄口しょうゆ 8 砂糖 0.3 みりん 0.1 削り節 0.5 だし汁 20 でん粉 0.2	さば切身 40 じゃがいも 15 青のり 10 塩 0.1 濃口しょうゆ 2.5 大豆ミンチ 3 濃口しょうゆ 0.5 砂糖 1.5 みりん 0.5 赤みそ 3 土生姜 0.1 にんにく 0.05 でん粉 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 水 0.5	切 なす 20 米油 0.2 豚肉 40 人参 0.03 玉ねぎ 15 大豆ミンチ 3 濃口しょうゆ 0.5 砂糖 1.5 みりん 0.5 赤みそ 3 土生姜 0.1 にんにく 0.05 でん粉 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 水 0.5
じゃがいも 0.45 塩 0.15 ブラックペッパー 0.01 ローズマリー 0.02	オニオンスープ	手作り アーモンド小魚	フルーツキャロット ゼリー	フライドポテト	ジュリエヌスープ	かつおそぼろ ぶりかけ	春雨のサラダ	切り干し大根の煮物	すまし汁
じゃがいも 0.45 塩 0.15 ブラックペッパー 0.01 ローズマリー 0.02	オニオンスープ	アーモンド 6 かえりちりめん 3 砂糖 1 濃口しょうゆ 0.6 水 1.7 米油 0.2	フルーツキャロットゼリー 1個 じゃがいも 35 米油 1.5 塩 0.4 こしょう 0.01 水 100	じゃがいも 35 米油 1.5 塩 0.4 こしょう 0.01 水 100	ショルダーベーコン 7 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 土生姜 0.4 濃口しょうゆ 0.01 砂糖 100 みりん 1 料理酒 1 水 2	かつお水煮 2 きゅうり 1 土生姜 0.3 薄口しょうゆ 1 砂糖 1.5 みりん 1 塩 1 ごま油 4	えんどう豆春雨 20 きゅうり 20 人参 7 薄口しょうゆ 2.4 砂糖 2.4 削り節 1.6 だし汁 0.2	切り干し大根 8 人参 20 さつま揚げ 7 濃口しょうゆ 2.8 砂糖 0.2 削り節 0.2 だし汁 13 みりん 0.5 塩 0.2 だし汁 100	豆腐 30 わかめ(乾) 0.5 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 削り節 2 だし昆布 0.5 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) 832 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 28.9	エネルギー(kcal) 822 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 27.7	エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 33.5 脂質(g) 29.2	エネルギー(kcal) 798 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 25.7	エネルギー(kcal) 813 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 30.4	エネルギー(kcal) 872 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 33.9	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 26.5	エネルギー(kcal) 840 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 31.0	エネルギー(kcal) 779 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 23.2	エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 27.0
8日	9日	10日	11日	12日					
鶏肉のから揚げ バジルスパゲティ	ハヤシライス	牛丼	マーボー豆腐	グリルチキン 三色ソテー					
鶏肉 78 にんにく 0.3 土生姜 0.5 濃口しょうゆ 3 みりん 1 でん粉 8 米油 8 スパゲティ 10 玉ねぎ 16 バジルペースト 2 白ワイン 0.2 塩 0.1 こしょう 0.02 米油 0.2	豚肉 7 レンズ豆 4 玉ねぎ 1 人参 1.5 マッシュルーム水煮 0.5 トマト水煮 0.3 トマトケチャップ 8 ハヤシルー 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 0.3	牛肉 45 玉ねぎ 1 白ねぎ 0.05 土生姜 1.3 糸こんにゃく 0.1 濃口しょうゆ 1 砂糖 1 料理酒 1 削り節 1 だし汁 10 米油 0.5	豆腐 35 豚肉 20 玉ねぎ 3 人参 2 1たけのこ水煮 1 青ねぎ 0.1 しいたけ(乾) 0.2 土生姜 0.5 にんにく 0.2 濃口しょうゆ 4.5 オイスターソース 0.3 赤みそ 1.5 テンメンジャン 2 砂糖 1.2 料理酒 1 鶏がらスープ 1.5 トウバンジャン 0.25 塩 0.1 でん粉 1.8 ごま油 25 米油 0.3	鶏肉 94 にんにく 0.1 パセリ(乾) 0.01 濃口しょうゆ 3.5 卵不使用マヨ 1 薄口しょうゆ 0.2 塩 0.2 こしょう 0.02 米油 0.6 ホールコーン 20 人参 10 むき枝豆 5 薄口しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 焼き豚 5 もやし 30 人参 5 でん粉 0.2 薄口しょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 水 100					
わかめスープ	アスパラガスの サラダ	人参しりしり	みそ汁	ミネストローネ					
わかめ(乾) 0.7 焼き豚 10 玉ねぎ 20	アスパラガス 30 ホールコーン 10 ごまドレッシング 1袋	人参 25 まぐろ油漬 7 濃口しょうゆ 1.5 料理酒 0.5 こしょう 0.01 米油 0.3 だし汁 2	じゃがいも 35 きざみあげ 5 わかめ(乾) 0.5 青ねぎ 5 赤みそ 6 削り節 3 だし汁 110	豆腐 5 砂糖 5 料理酒 0.5 鶏がらスープ 6 トウバンジャン 3 塩 3 でん粉 2.5 水 110					
エネルギー(kcal) 872 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 33.9	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 26.5	エネルギー(kcal) 840 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 31.0	エネルギー(kcal) 779 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 23.2	エネルギー(kcal) 796 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 27.0					

◎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。

月		火		水		木		金	
15日		16日		17日		18日		19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
塩焼きそば	コーンコロッケ	かつお竜田揚げ	豚肉の生姜炒め	コッペパン	牛乳	厚揚げの煮物	ちくわとれんこんの炒り煮	鶏肉の南蛮漬け	高野豆腐の含め煮
スパゲティ	20	かつお竜田揚げ	1切	コッペパン	56	厚揚げ	52	鶏肉	83
豚肉	30	玉ねぎ	8	クリーム煮	3	れんこん水煮	15	塩	0.15
塩こうじ	2	じゃがいも	30	きのこオムレツ	40	濃口しょうゆ	0.5	ごしょう	0.01
キャベツ	40	玉ねぎ	15	きのみ	35	水	10	砂糖	8
玉ねぎ	30	卵不使用マヨ	3	人参	20	豚肉	30	みりん	8
人参	20	塩	0.2	牛乳	25	玉ねぎ	30	削り節	8
きくらげ	0.3	ごしょう	0.01	パセリ(乾)	0.01	チンゲンサイ	25	だし汁	5
にんにく	0.2	米油	0.2	鶏がらスープ	1.5	人参	20	米油	0.3
オイスターソース	1	おからの煮物	12	バター	6	しいたけ(乾)	0.5	薄口しょうゆ	4.5
濃口しょうゆ	0.8	鶏肉	4	シュレッドチーズ	3	土生姜	0.5	酢	4.5
トウバンジャン	0.08	卵スープ	4	塩	0.5	濃口しょうゆ	3	砂糖	2.7
塩	0.5	きゅうりとわかめの酢の物	50	水	30	鶏がらスープ	1.5	砂糖	2.8
ごしょう	0.02	人参	6	小松菜とコーンのソテー	30	塩	0.1	水	1.4
米油	0.3	玉ねぎ	25	レモンカットゼリー	60	ごしょう	0.01	米油	2.8
そぼろふりかけ	20	玉ねぎ	20	カットゼリー(レモン)	60	ごしょう	0.01	米油	2.8
大豆ミンチ	3	人参	10	水	15	米油	0.3	砂糖	1
人参	4	つきこんにゃく	2	ホールコーン	7	もやし	45	砂糖	1
ちりめんじゃこ	4	ごぼう	4	薄口しょうゆ	0.5	まぐろ油漬	7	砂糖	1
土生姜	0.1	濃口しょうゆ	2	塩	0.1	薄口しょうゆ	2.5	みりん	1
鶏がらスープ	0.5	砂糖	1.2	ごしょう	0.01	酢	1	米油	0.2
濃口しょうゆ	0.8	砂糖	0.3	米油	0.3	砂糖	1	水	2
砂糖	0.4	だし汁	15	エネルギー(kcal)	853	エネルギー(kcal)	785	エネルギー(kcal)	816
料理酒	0.5	米油	0.2	たんぱく質(g)	31.2	たんぱく質(g)	33.3	たんぱく質(g)	38.7
みりん	0.5	ごしょう	0.01	脂質(g)	25.9	脂質(g)	23.8	脂質(g)	27
米油	0.3	ごしょう	0.02	脂質(g)	28.6	脂質(g)	23.8	脂質(g)	27
水	2	米油	0.3	脂質(g)	28.6	脂質(g)	23.8	脂質(g)	27

22日		23日「沖縄の郷土料理」		24日		25日		26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
カレーライス	ミニハンバーグ	肉じゃが	いかのかりん揚げ	高野豆腐の卵丼	さつまいもスティック	いわしの煮つけ	豚肉とピーマンの炒め物	ささみチーズフライ	チンゲンサイのソテー
豚肉	25	牛肉	40	液卵	45	いわしの生姜煮	1切	ささみチーズフライ	1本
じゃがいも	30	じゃがいも	70	高野豆腐	4	ごぼう	20	米油	8
レンズ豆	5	玉ねぎ	40	鶏肉	15	人参	10	キャベツ	30
玉ねぎ	40	人参	20	きざみあげ	5	濃口しょうゆ	10	塩	0.1
人参	20	つきこんにゃく	20	玉ねぎ	50	砂糖	1	ごしょう	0.01
にんにく	0.05	濃口しょうゆ	5.5	青ねぎ	10	みりん	0.5	濃口しょうゆ	0.3
カレールー	12	水	2.6	しいたけ(乾)	3	削り節	0.2	砂糖	0.8
ブルーベリー	7	みりん	1	薄口しょうゆ	0.5	だし汁	10	でん粉	0.3
トマトピューレ	3	削り節	0.5	濃口しょうゆ	3	米油	0.3	米油	0.3
ウスターソース	1	だし汁	20	砂糖	3	金時豆の甘露煮	10	春雨の和え物	8
白ワイン	1	米油	0.5	みりん	1	金時豆(乾)	10	砂糖	3.6
塩	0.3	ゴージャチャンプルー	15	人参	7	濃口しょうゆ	0.5	えんどう豆春雨	8
ごしょう	0.01	もずく	7	小松菜の炒め物	30	水	10	鶏ささみ水煮	7
カレー粉	0.2	豆腐	20	人参	7	薄口しょうゆ	2.4	水	10
水	100	焼き豚	8	人参	7	砂糖	1.2	チンゲンサイ	15
米油	0.3	まぐろ油漬	20	薄口しょうゆ	0.5	水	1	人参	7
キャベツとしめじのソテー	40	人参	5	塩	0.1	白すりごま	1	みりん	2.4
しめじ	10	濃口しょうゆ	0.8	ごしょう	0.01	米油	0.3	砂糖	1.6
薄口しょうゆ	1	料理酒	0.5	米油	0.1	ごしょう	0.01	塩	0.2
塩	0.1	鶏がらスープ	0.04	ごしょう	0.01	米油	0.3	ごしょう	0.2
ごしょう	0.01	薄口しょうゆ	0.15	米油	0.3	ごしょう	0.01	米油	0.2
米油	0.3	ごしょう	0.4	水	100	米油	0.3	ごしょう	0.2
エネルギー(kcal)	802	エネルギー(kcal)	826	エネルギー(kcal)	790	エネルギー(kcal)	801	エネルギー(kcal)	822
たんぱく質(g)	28.8	たんぱく質(g)	30.6	たんぱく質(g)	28.8	たんぱく質(g)	31.5	たんぱく質(g)	29.3
脂質(g)	23.3	脂質(g)	28.1	脂質(g)	24.0	脂質(g)	22.2	脂質(g)	29.7

29日		30日	
ごはん	牛乳	ごはん	牛乳
白身魚の甘酢あんかけ	さつまいもの甘煮	中華丼	にらまんじゅう
ホキでん粉付き	1個	うずら卵水煮	24
米油	6	濃口しょうゆ	1.5
玉ねぎ	20	水	10
たけのこ水煮	5	豚肉	30
人参	7	キャベツ	60
濃口しょうゆ	3.8	玉ねぎ	50
酢	3.8	人参	15
砂糖	2.4	じゃがいも	40
でん粉	0.7	たけのこ水煮	10
水	10	しいたけ(乾)	1.5
米油	0.2	米油	4
かぼちゃのみそ汁	35	濃口しょうゆ	2.5
きざみあげ	5	オイスターソース	1.3
かぼちゃ	35	鶏がらスープ	0.6
わかめ(乾)	0.3	料理酒	0.5
青ねぎ	5	塩	0.2
赤みそ	6	ごしょう	0.01
小松菜	30	でん粉	2.5
人参	7	水	20
濃口しょうゆ	0.8	きゅうり	50
砂糖	0.2	土生姜	0.2
塩	0.1	ごしょう	0.3
ごしょう	0.01	だし汁	110
米油	0.3	濃口しょうゆ	3
エネルギー(kcal)	763	エネルギー(kcal)	797
たんぱく質(g)	27.8	たんぱく質(g)	26.7
脂質(g)	18.7	脂質(g)	26.5



【応募作品の選考】
教育委員会栄養士・中学校栄養士が試作を行い、給食での実施可能等を確認して選考し、献立作成委員会が決定します。
※給食向けに作り方を変更する場合があります。
※応募作品は返却できません。

【結果発表】
採用されたレシピは令和8年12月以降の給食に登場します。
採用されたレシピの応募用紙は、中学校給食予定献立表に掲載します。
(学校名・部活動名など)

給食調理について
・食材は必ず加熱します。
・通常の給食で使用する食材で作ります。
・汁物の種類はできません。

【募集内容】 令和8年12月以降の給食で、ランチボックスや食器に入るおかず、汁物のメニューを募集します。

【応募資格】 八尾市立中学校(後期課程)の生徒
(個人または部活動や委員会活動、仲良しグループでの応募もOK)

【応募期間】 令和8年5月～6月末(随時受付)

【応募方法】 応募用紙を学校でもらい、レシピ・イラストを書いて応募しましょう。応募用紙は、sigfy(シグファイ)からダウンロードすることもできます。

【応募先】 通っている学校へ応募してください。

主催 八尾市教育委員会 学務給食課学校給食係
問い合わせ 072-924-9373(学校給食係)

	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	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
当月平均	811kcal	31.3g *15.4%	268g *29.7%	2.7g	387mg	116mg	5.4mg	269μgRAE	0.48mg	0.57mg	38mg	6.6g
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	300μgRAE	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。

献立に含まれるアレルギー物質の一覧



実施した献立の写真

