

令和5年6月分 小学校給食予定献立表

八尾市教育委員会
八尾市学校給食会

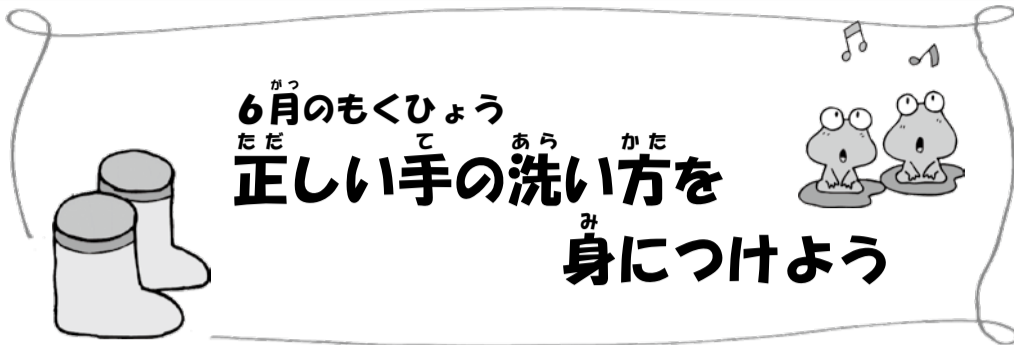
月

火

水

木

金



6月4日は 虫歯予防デー
～歯を強くし 虫歯を予防しましょう～
カルシウムをとり、よくかんで食べよう！
おやつはだらだら食べず、時間を決めて！
歯みがきも忘れずに！



① コッパン ぎゅうにゅう

ビーンズスープ ミートボールのケチャップ

白いげんまめピューレ	30	黄	ミートボール	40	赤
ショルダベーコン	15	赤	たまねぎ	15	緑
たまねぎ	35	緑	にんじん	10	緑
にんじん	10	緑	トマトケチャップ	7	赤
ぎゅうにゅう	30	赤	こいししょうゆ	0.8	黄
とりガラスープ	1.5	黄	りょうりしゅ	1	黄
うすししょうゆ	1.5	黄	さとう	0.5	黄
白ワイン	0.5	黄	しお	0.05	黄
しお	0.3	黄	こしょう	0.01	黄
こしょう	0.01	黄	こめあふら	0.3	黄
こめあふら	0.5	黄	水	10	黄
水	50	黄			

キャベツとコーンのソテー

キャベツ	40	緑
ホールコーン	10	緑
うすししょうゆ	1	黄
さとう	0.2	黄
しお	0.1	黄
こめあふら	0.3	黄

② ごはん ぎゅうにゅう

とりごぼうめし いもだんごじる

とりにく	20	赤	いもだんご	30	黄
ごぼう	10	赤	とうふ(冷)	20	赤
にんじん	10	緑	あふらあげ	5	赤
むきえだまめ	5	緑	たまねぎ	20	緑
つちしょうが	0.15	緑	にんじん	5	緑
いりごま	1	黄	青ねぎ	5	緑
こいししょうゆ	1.5	黄	けずりぶし	2	黄
りょうりしゅ	0.7	黄	だしこんぶ	0.5	黄
さとう	1	黄	うすししょうゆ	3.5	黄
こめあふら	0.5	黄	みりん	1	黄
水	3	黄	しお	0.1	黄
			だしじる	100	黄

じゃこだいず

いりだいず	10	赤
ちりめん	3	赤
こめあふら	1	黄
さとう	2	黄
こいししょうゆ	1	黄
水	3	黄

エネルギー kcal	たんぱくしゅ g	ししゅ g	エネルギー kcal	たんぱくしゅ g	ししゅ g
632	29.0	22.7	620	24.9	17.0

⑤ ごはん ぎゅうにゅう

じゃがいものみそしる さばのおやき

じゃがいも	30	黄	さば	1切	赤
あふらあげ	5	赤			
ほしわかめ	0.5	赤			
たまねぎ	25	緑	さやいんげんのこまあえ		
にんじん	5	緑	さやいんげん	15	緑
青ねぎ	5	緑	にんじん	10	緑
赤みそ	7	赤	(タレ)		
白みそ	3	赤	いりごま	1.5	黄
けずりぶし	2.5	黄	こいししょうゆ	2	黄
だしじる	100	黄	さとう	1.5	黄
			水	1	黄

⑥ ちゅうかふう たきこみごはん

かほちゃコロッケ

こめ	45	黄	かほちゃコロッケ1こ	緑	
もちげんまい	20	黄	こめあふら	9	黄
ふたにく	25	赤	きりぼしだいこんのこまあえ		
にんじん	15	緑	きりぼしだいこん	5	緑
たまねぎ	10	緑	あふらあげ	5	赤
たけのこ(水煮)	7	緑	にんじん	5	緑
むきえだまめ	5	緑	いりごま	1	黄
ほしわかめ	0.5	黄	みりん	1	黄
つちしょうが	0.5	黄	うすししょうゆ	0.5	黄
とりガラスープ	1	黄	りょうりしゅ	0.5	黄
オイスターソース	0.5	黄	こめあふら	0.3	黄
こいししょうゆ	4	黄	(タレ)		
りょうりしゅ	1	黄	うすししょうゆ	2.5	黄
みりん	0.5	黄	す	1.2	黄
しお	0.2	黄	さとう	0.7	黄
こしょう	0.01	黄			
こめあふら	0.5	黄			
水	95	黄			

⑦ ごはん ぎゅうにゅう

いそに たまごやき

とりにく	30	赤	たまごやき	1こ	赤
ひじき(干)	1.5	赤	こめあふら	0.5	黄
ひらてん	15	赤			
じゃがいも	50	赤	じゃこピーマン		
たまねぎ	40	赤	ちりめん	5	赤
にんじん	20	赤	ピーマン	20	赤
むきえだまめ	5	赤	いりごま	1	黄
けずりぶし	2	赤	こいししょうゆ	1.2	黄
こいししょうゆ	4.5	黄	さとう	1	黄
さとう	2	黄	りょうりしゅ	0.5	黄
みりん	1	黄	こめあふら	0.5	黄
こめあふら	0.5	黄	だしじる	30	黄
だしじる	30	黄			

⑧ パーガーパン ぎゅうにゅう

きんぴらとうふハンバーガー コーンクリームスープ

とうふハンバーグ1こ	赤	クリームコーン	40	緑
こめあふら	0.5	ホールコーン	15	緑
こいししょうゆ	2.4	たまねぎ	35	緑
みりん	1.2	にんじん	10	緑
さとう	0.6	ぎゅうにゅう	30	赤
でんぶん	0.24	マーガリン	1.5	黄
水	6	とりガラスープ	2	黄
ごぼう	15	うすししょうゆ	0.7	黄
にんじん	5	しお	0.35	黄
こいししょうゆ	1.2	こしょう	0.01	黄
さとう	0.5	こめあふら	0.5	黄
みりん	0.2	水	35	黄
こめあふら	0.3			
水	3			

アセロラゼリー

1こ 緑

⑨ ごはん ぎゅうにゅう

カレーライス はるさめのサラダ

ふたにく	30	赤	はるさめ	5	黄
じゃがいも	40	赤	ロースハム	5	赤
レンズまめ	5	黄	キャベツ	25	緑
たまねぎ	40	緑	にんじん	5	緑
にんじん	25	緑	しお	0.1	黄
カレーウ	12	黄	こめあふら	0.3	黄
ブルーピューレ	7	緑	(タレ)		
トマトピューレ	3	緑	こいししょうゆ	2.5	黄
白ワイン	1	黄	さとう	1.2	黄
しお	0.3	黄	す	1.5	黄
こしょう	0.01	黄	水	1.5	黄
こしょう	0.01	黄			
カレーこ	0.1	黄			
が-ツツが-ツツ	0.01	黄			
こめあふら	0.5	黄			
水	90	黄			

⑫ ごはん ぎゅうにゅう

ごまみそチキンどんぶり きびなごのかりかりフライ

とりにく	35	赤	きびなごかりかりフライ2尾	赤	
あつあげ(冷)	15	赤	こめあふら	3	黄
たまねぎ	35	緑			
キャベツ	30	緑	きゅうりのさっぱりつけ		
にんじん	15	緑	きゅうり	35	緑
赤みそ	5	赤	きしよ	0.2	黄
いりごま	2	黄	こいししょうゆ	2	黄
こいししょうゆ	5	黄	す	1	黄
さとう	3	黄	さとう	1	黄
みりん	1	黄	みりん	1	黄
でんぶん	1.5	黄			
けずりぶし	2	黄			
こめあふら	0.5	黄			
だしじる	30	黄			

⑬ こくとうパン ぎゅうにゅう

いためビーフン ささみとひじきのサラダ

ビーフン	25	黄	とりささみ	10	赤
ふたにく	20	赤	ひじき(干)	1	赤
キャベツ	50	緑	ホールコーン	10	緑
たまねぎ	35	緑	にんじん	7	緑
にんじん	15	緑	しお	0.05	黄
きくらげ	0.5	緑	こしょう	0.01	黄
オイスターソース	1	黄	こめあふら	0.3	黄
こいししょうゆ	3.5	黄	(タレ)		
しお	0.2	黄	こいししょうゆ	2	黄
トウバンジャン	0.1	黄	さとう	0.8	黄
が-ツツが-ツツ	0.02	黄	す	0.4	黄
こしょう	0.01	黄			
こめあふら	0.2	黄			
こめあふら	0.5	黄			

⑭ げんりょうごはん ぎゅうにゅう

かやくうどん こうやどうふのからあげ

うどん	60	黄	こうやどうふ	6	赤
とりにく	20	赤	りょうりしゅ	1.2	黄
あふらあげ	10	赤	こいししょうゆ	1.2	黄
やきかまぼこ	5	赤	が-ツツが-ツツ	0.01	緑
ほしわかめ	0.5	赤	つちしょうが	0.1	黄
たまねぎ	20	緑	みりん	1	黄
にんじん	10	緑	こむぎこ	2	黄
青ねぎ	5	緑	でんぶん	2	黄
けずりぶし	2.5	黄	こめあふら	5	黄
だしこんぶ	0.5	黄			
うすししょうゆ	3	黄	きりぼしだいこんのソテー		
こいししょうゆ	2	黄	きりぼしだいこん	5	緑
みりん	0.5	黄	オイルツナ	10	赤
しお	0.1	黄	にんじん	7	緑
だしじる	110	黄	いりごま	1	黄
			うすししょうゆ	2	黄
			す	0.3	黄
			さとう	0.5	黄
			こめあふら	0.3	黄

⑮ ぜんりゅうふんコッパ ぎゅうにゅう

ブルコギサンド トックスープ

ぎゅうにく	30	赤	トック	25	黄
たまねぎ	25	緑	やきふた	10	赤
にんじん	10	緑	ほしわかめ	0.5	赤
ピーマン	7	緑	たまねぎ	25	緑
コチュジャン	0.5	黄	青ねぎ	5	緑
こいししょうゆ	2.5	黄	きくらげ	0.5	緑
さとう	1	黄	とりガラスープ	1.5	黄
りょうりしゅ	0.5	黄	うすししょうゆ	3	黄
しお	0.1	黄	しお	0.05	黄
こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄
が-ツツが-ツツ	0.01	黄	水	110	黄
でんぶん	0.3	黄			
こめあふら	0.5	黄			
こめあふら	0.2	黄			

スライスチーズ

1枚 赤

⑯ ごはん ぎゅうにゅう

オクラのみそしる あかうおのにつけ

オクラ	7	緑	あかうお	1切	赤
とうふ(冷)	30	赤	つちしょうが	0.3	緑
あふらあげ	7	赤	こいししょうゆ	7	黄
たまねぎ	15	赤	さとう	2.5	黄
赤みそ	8	赤	みりん	2.5	黄
白みそ	3	赤	りょうりしゅ	2	黄
けずりぶし	2.5	赤			
だしじる	100	赤			

ひとくちてんののもの

ひとくちてん	25	赤
じゃがいも	30	黄
にんじん	10	緑
こいししょうゆ	1.5	黄
みりん	0.7	黄
さとう	0.7	黄
だしじる	15	黄
こめあふら	0.3	黄

エネルギー kcal	たんぱくしゅ g	ししゅ g	エネルギー kcal	たんぱくしゅ g	ししゅ g	エネルギー kcal	たんぱくしゅ g	ししゅ g	エネルギー kcal	たんぱくしゅ g	ししゅ g			
628	25.2	19.9	629	27.8	15.7	629	25.8	23.3	623	28.4	23.9	617	31.8	15.0

区分	栄養素	栄養素							ビタミン				食物繊維
		エネルギー	たんぱくしゅ	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	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
学		634	26.9	20.5	2.4	358	101	3.3	231	0.45	0.51	24	5.7
年	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。

実施献立の写真是こちら↓



* 摂取エネルギー全体における割合

