

令和6年6月分 学校給食献立表 中学校

月 火 水 木 金

令和5年度献立コンテスト

大阪府 アイデア賞

楠小学校 5年(当時) 岩崎 奏翔 さんの献立

- 12日 ・太刀魚のかば焼き丼
- ・しろ菜と豚肉のオイスターソース炒め
- ・かきたまにゆうめん
- ・牛乳

一部を変更して実施します

河内長野市では、「よくかんで食べる」ことを継続的に指導していきたいと考え、国の食育推進基本計画で定められている毎月19日の食育の日に合わせて、その前後にかむことを意識できるような献立を提供しています。

これに加え、今月は6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせて、この期間中にも、かむことを意識できるような献立を提供しています。



◎ 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。ご了承ください。

栄養三色

赤※たんぱく質・無機質  
からだをつくる  
《乳・肉・魚・豆類・海藻類》

緑※ビタミン・無機質  
からだの調子をとのえる  
《野菜・果物・きのこ》

黄※脂質・炭水化物  
力や熱になる  
《穀類・いも類・油脂・砂糖》

<p><b>3</b> ご飯 牛乳</p> <p><b>八宝菜</b> 豚肉 15 赤 いか 15 赤 キャベツ 68 緑 玉ねぎ 30 緑 にんじん 23 緑 ヤングコーン 15 緑 たけのこ 8 緑 干しいたけ 0.8 緑 土しよが 0.8 緑 しお、こしよ しよがゆ、でんぶ ぶた・とりがらスープ</p> <p><b>春巻</b> 春巻 1コ(50)</p> <p><b>ナムル</b> 小松菜 33 緑 もやし 20 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 ごまあぶら さとう、しよがゆ</p> <p><b>カレーポテト</b> じゃが芋 30 黄 しお、こしよ、カレー粉</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 748 26.1 17.7</p>	<p><b>4</b> ライムギパン いちごジャム 牛乳</p> <p><b>青大豆のポタージュ</b> ベーコン 7 赤 あさり 13 赤 青大豆ペースト 26 赤 じゃが芋 33 黄 玉ねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 ホールコーン 7 緑 セロリー 7 緑 豆乳 39 赤 豆乳クリーム 7 赤 豆乳バター 1 黄 しお、こしよ とりがらスープ</p> <p><b>とりささ身のパーベキューソース焼き</b> とりささ身1コ(40) 赤 さとう、しよがゆ、す レモン汁、トマトケチャップ</p> <p><b>ザワークラウト</b> キャベツ 52 緑 にんじん 7 緑 しお、さとう、す</p> <p><b>味付けじゃこ</b> 味付けじゃこ 1袋 赤</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 789 40.7 21.2</p>	<p><b>5</b> ご飯 牛乳</p> <p><b>けんちん汁</b> 豆腐 46 赤 油揚げ 13 赤 たけのこ 13 緑 ごぼう 13 緑 にんじん 7 緑 青ねぎ 7 緑 けずりぶし、だしこんぶ しお、しよがゆ</p> <p><b>マーボーなす</b> 豚ミンチ 20 赤 ひきわり大豆 10 赤 春雨 10 黄 なす 80 緑 青ねぎ 4 緑 土しよが 0.6 緑 赤みそ 3 赤 にんにく、しよがゆ、さとう でんぶ、トウバンジャン ぶた・とりがらスープ ごまあぶら</p> <p><b>小松菜と切干大根の浸し</b> 小松菜 46 緑 切干大根 3 緑 さとう、しよがゆ</p> <p><b>かみかみ大豆</b> かみかみ大豆 1袋 赤 味付乾燥大豆 1袋 赤</p> <p><b>手作り昆布ふりかけ</b> けずりぶし 3 赤 だしこんぶ 0.7 赤 さとう、しよがゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 761 29.6 17.1</p>	<p><b>6</b> ご飯 牛乳</p> <p><b>カレー肉じゃが</b> 豚肉 33 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 糸こんにやく 26 緑 さとう、しよがゆ、カレー</p> <p><b>あじの童田揚げ</b> あじ 52 赤 しよがゆ、でんぶ</p> <p><b>とり肉とこんにやくの煮物</b> とり肉 20 赤 にんじん 13 緑 こんにやく 33 緑 さとう、しよがゆ けずりぶし</p> <p><b>さやいんげんのごま和え</b> さやいんげん 24 緑 白ごま 1 黄 さとう、しよがゆ、す</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 827 37.5 19.5</p>	<p><b>7</b> バーガーパン 牛乳</p> <p><b>ミネストローネ</b> とり肉 13 赤 マカロニ 7 黄 玉ねぎ 39 緑 ズッキーニ 13 緑 にんじん 13 緑 トマト 7 緑 セロリー 4 緑 パセリ 0.3 にんにく、オリーブオイル しお、こしよ、しよがゆ とりがらスープ</p> <p><b>セルフチーズバーガー(ハンバーグ)</b> ハンバーグ 1コ(50) (ソテー) キャベツ 33 緑 にんじん 4 緑 しお、カレーこ (チーズ) スライスチーズ 1枚 赤</p> <p><b>切干大根のサラダ</b> わかめ 0.3 赤 切干大根 4 緑 きゅうり 33 緑 にんじん 7 緑 ドレッシング 1袋</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 800 36.0 28.8</p>
<p>6月分の予約期間は、 パソコン・スマートフォンからは 5/1(水)から5/20(月)、 マークシートは 5/15(水)までです。</p> <p>給食費の口座振替日 (引落日)は5/27(月)です。</p> <p>チャージ金額 9,600円未満の人のみ、 6,400円(別途手数料10円) 引落します。</p>	<p><b>11</b> ハターロール 牛乳</p> <p><b>野菜スープ</b> とり肉 13 赤 じゃが芋 26 黄 玉ねぎ 26 緑 小松菜 13 緑 にんじん 7 緑 セロリー 4 緑 しお、こしよ、しよがゆ とりがらスープ</p> <p><b>ペンネのミートソース</b> 牛ミンチ 16 赤 ペンネマカロニ 16 黄 なす 30 緑 玉ねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 トマト 10 緑 ポークルウ 2 トマトピューレ、ウスターソース にんにく、しお、こしよ</p> <p><b>ビーンズサラダ</b> だいず 13 赤 えだまめ 13 緑 きゅうり 20 緑 あかピーマン 7 緑 ホールコーン 7 緑 ドレッシング 1袋</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 801 32.7 25.0</p>	<p><b>12</b> ご飯 牛乳</p> <p><b>かきたまにゆうめん</b> 卵 26 赤 そうめん 9 黄 玉ねぎ 33 緑 青ねぎ 7 緑 けずりぶし、だしこんぶ しお、しよがゆ</p> <p><b>たちうおのかばやき丼</b> たちうお 1切(30) 赤 土しよが 0.1 緑 さとう、しよがゆ でんぶ</p> <p><b>チンゲンサイと豚肉のオイスターソース炒め</b> 豚肉 20 赤 チンゲンサイ 46 緑 にんじん 7 緑 しめじ 7 緑 土しよが 0.3 緑 オイスターソース、しお、こしよ しよがゆ、さとう、ごまあぶら、でんぶ</p> <p><b>がんもどきの含め煮</b> がんもどき 26 赤 さとう、しよがゆ、けずりぶし</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 780 30.6 23.8</p>	<p><b>13</b> ご飯 牛乳</p> <p><b>みそおでん</b> 豚肉 13 赤 厚揚げ 39 赤 竹輪 13 赤 じゃが芋 72 黄 にんじん 26 緑 こんにやく 26 緑 白みそ 5 赤 しよがゆ、さとう</p> <p><b>豚肉のスタミナ焼き</b> 豚肉 52 赤 にんじん 9 緑 にら 9 緑 白ごま 1 黄 土しよが 0.1 緑 にんにく、ごまあぶら コチジャン、さとう、しよがゆ</p> <p><b>梅肉和え</b> わかめ 0.3 赤 きゅうり 26 緑 もやし 26 緑 梅肉 2 緑 さとう、しよがゆ</p> <p><b>もやしのカレー炒め</b> もやし 30 緑 しお、こしよ、しよがゆ カレーこ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 763 33.6 15.9</p>	<p><b>14</b> うずまきパン 牛乳</p> <p><b>スープ煮</b> とり肉 20 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 キャベツ 20 緑 セロリー 4 緑 しお、カレーこ、しよがゆ さとう、とりがらスープ</p> <p><b>スクランブルエッグ</b> まぐろフレーク 9 赤 卵 63 赤 グリーンピース 9 緑 しお、こしよ</p> <p><b>フルーツミックス</b> みかん(缶) 20 緑 パイナップル(缶) 20 緑 おうとう(缶) 10 緑 かんてん 10</p> <p><b>アスパラのソテー</b> ベーコン 5 赤 アスパラガス 15 緑 ホールコーン 10 緑 えのきたけ 5 緑 しお、こしよ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 818 35.7 25.6</p>
<p><b>17</b> ご飯 牛乳</p> <p><b>磯煮</b> 豚肉 13 赤 厚揚げ 39 赤 ひじき 2 赤 じゃが芋 59 黄 にんじん 26 緑 さやいんげん 7 緑 こんにやく 26 緑 しよがゆ、さとう</p> <p><b>さわらのゆずみそ焼き</b> さわら 1切(50) 赤 白みそ 3 赤 ゆず 0.5 緑 さとう</p> <p><b>きゅうりのぴり辛和え</b> きゅうり 52 緑 白ごま 1 黄 しお、さとう、しよがゆ トウバンジャン、ごまあぶら</p> <p><b>うずら卵のさっぱり煮</b> うずら卵 30 赤 土しよが 0.1 緑 さとう、しよがゆ、す</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 808 33.4 22.3</p>	<p><b>18</b> なかよしパン 牛乳</p> <p><b>チリコンカン</b> 牛ミンチ 15 赤 豚ミンチ 15 赤 ひきわり大豆 15 赤 金時豆 30 赤 玉ねぎ 68 緑 にんじん 30 緑 トマト 30 緑 パセリ 0.5 緑 にんにく、しお、こしよ しよがゆ、トマトケチャップ チリパウダー、でんぶ とりがらスープ</p> <p><b>かぼちゃとじゃが芋のサラダ</b> じゃが芋 26 黄 かぼちゃ 26 緑 きゅうり 13 緑 しお マヨネーズ 1袋 黄</p> <p><b>果物</b> りんご(缶) 1切 緑</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 877 31.8 30.9</p>	<p><b>19</b> 玄米ご飯 牛乳</p> <p><b>厚揚げの卵とじ</b> 卵 40 赤 かまぼこ 25 赤 厚揚げ 60 赤 高野豆腐 3 赤 玉ねぎ 50 緑 にんじん 20 緑 三つ葉 5 緑 けずりぶし、しよがゆ、さとう</p> <p><b>めひかりのから揚げ</b> めひかり 3尾 赤 しよがゆ、でんぶ</p> <p><b>めひかりはおなかに卵が入っていることがあります</b></p> <p><b>小松菜の煮浸し</b> 平天 7 赤 小松菜 59 緑 さとう、しよがゆ、けずりぶし</p> <p><b>手作りふりかけ</b> けずりぶし 3 赤 白ごま 1 黄 さとう、しよがゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 853 40.4 25.1</p>	<p><b>20</b> ご飯 牛乳</p> <p><b>横須賀海軍カレー</b> とり肉 33 赤 レバーそぼろ 3 赤 じゃが芋 65 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 ソテーオニオン 13 緑 ブルーベリー 3 緑 カレー 16 トマトケチャップ とりがらスープ</p> <p><b>蒸ししゅうまい</b> しゅうまい 3個 赤</p> <p><b>野菜サラダ</b> キャベツ 33 緑 きゅうり 20 緑 ホールコーン 7 緑 ドレッシング 1袋</p> <p>神奈川県 日本全国 味めぐり</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 899 30.8 25.6</p>	<p><b>21</b> 黒糖パン 牛乳</p> <p><b>オニオンスープ</b> ベーコン 7 赤 玉ねぎ 52 緑 ソテーオニオン 26 緑 パセリ 0.7 緑 しお、こしよ、しよがゆ とりがらスープ</p> <p><b>豚肉とピーマンのソテー</b> 豚肉 26 赤 たけのこ 26 緑 ピーマン 13 緑 土しよが 0.4 緑 しお、こしよ、さとう しよがゆ、でんぶ</p> <p><b>枝豆の塩ゆで</b> 枝豆 13 緑 しお</p> <p><b>フライポテト</b> じゃが芋 65 黄 しお</p> <p><b>キャラメルチーズ</b> キャラメルチーズ 1コ 赤</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 793 31.7 25.7</p>
<p><b>24</b> ご飯 牛乳</p> <p><b>冬瓜スープ</b> 豚肉 13 赤 春雨 7 黄 冬瓜 26 緑 玉ねぎ 20 緑 チンゲンサイ 13 緑 にんじん 7 緑 しお、こしよ、しよがゆ ぶた・とりがらスープ</p> <p><b>もずくのかき揚げ</b> もずく 7 赤 玉ねぎ 26 緑 枝豆 13 緑 ホールコーン 7 緑 三つ葉 4 緑 小麦粉 7 黄</p> <p>6月23日は 沖縄慰霊の日</p> <p><b>ゴーヤチャンプル</b> 卵 20 赤 豚肉 20 赤 豆腐 60 赤 ゴーヤ 20 緑 にんじん 20 緑 パセリ 10 緑 かつおぶし 1 赤 さとう、こしよ、しよがゆ ぶた・とりがらスープ</p> <p><b>味付けじゃこ</b> 味付けじゃこ 1袋</p> <p>山芋粉 1 黄 しお</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 816 32.2 23.3</p>	<p><b>25</b> まるパン 牛乳</p> <p><b>かぼちゃのミルク煮</b> とり肉 15 赤 かぼちゃ 75 緑 玉ねぎ 45 緑 にんじん 23 緑 パセリ 0.5 緑 牛乳 30 赤 チーズ 5 赤 しお、こしよ、でんぶ とりがらスープ</p> <p><b>ジャーマンポテト</b> ベーコン 7 赤 じゃが芋 59 黄 玉ねぎ 13 緑 グリーンピース 7 緑 しお、こしよ</p> <p><b>果物</b> みかん(冷凍) 1コ 緑</p> <p><b>キャベツの甘酢漬</b> キャベツ 25 緑 にんじん 3 緑 しお、さとう、す</p> <p>沖縄県にちなんだ献立にしています。</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 751 27.3 18.4</p>	<p><b>26</b> ご飯 牛乳</p> <p><b>生姜煮</b> 豚肉 37 赤 じゃが芋 83 黄 にんじん 30 緑 さやいんげん 8 緑 こんにやく 30 緑 土しよが 0.8 緑 しよがゆ、さとう</p> <p><b>さばのおろしぼんずがけ</b> さば 1切(50) 赤 大根おろし 5 緑 ゆず 0.5 緑 さとう、しよがゆ</p> <p><b>ごぼうのきんぴら</b> ちくわ 7 赤 ごぼう 26 緑 にんじん 13 緑 たけのこ 13 緑 白ごま 1 黄 さとう、しよがゆ</p> <p><b>なすの浸し</b> なす 33 緑 しよがゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 798 36.5 17.2</p>	<p><b>27</b> ご飯 牛乳</p> <p><b>豆腐のみそ汁</b> 豆腐 39 赤 油揚げ 7 赤 わかめ 3 赤 玉ねぎ 33 緑 えのきたけ 7 緑 青ねぎ 7 緑 しろ、あかみそ 9 赤 けずりぶし</p> <p><b>クリスピーチキン</b> とり肉 59 赤 加工大豆 4.6 赤 米粉 3 黄 しお、こしよ</p> <p><b>かぼちゃの煮物</b> かぼちゃ 59 緑 さとう、しよがゆ けずりぶし</p> <p><b>手作りふりかけ</b> けずりぶし 3 赤 白ごま 1 黄 さとう、しよがゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 834 32.4 25.6</p>	<p><b>28</b> 減塩コッペパン 牛乳</p> <p><b>長崎ちゃんぽん</b> 豚肉 13 赤 かまぼこ 13 赤 あさり 13 赤 中華めん 13 黄 キャベツ 26 緑 玉ねぎ 13 緑 にんじん 13 緑 もやし 13 緑 土しよが 0.7 緑 とうにゅうクリーム 4 赤 しお、こしよ、しよがゆ ぶた・とりがらスープ</p> <p><b>目玉焼き</b> 卵 1コ 赤 しお、こしよ</p> <p><b>中華サラダ</b> 春雨 4 黄 チンゲンサイ 39 緑 にんじん 7 緑 しよがゆ、さとう、す ごまあぶら</p> <p><b>こふき芋</b> じゃが芋 50 黄 しお、こしよ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 766 35.5 21.6</p>
<p>6日分の平均</p> <p>エネルギー kcal 804</p> <p>たんぱく質 g 33.4 (16.6%)</p> <p>脂質 g 22.6 (25.3%)</p> <p>食塩相当量 g 2.7</p> <p>カルシウム mg 413</p> <p>マグネシウム mg 114</p> <p>鉄 mg 4.4</p>	<p>ビタミン</p> <p>A μg 382</p> <p>B1 mg 0.71</p> <p>B2mg 0.72</p> <p>Cmg 42</p>	<p>食物繊維 g 6.7</p>	<p>このマークがある日は スープジャー(保温容器)に</p>	