

令和7年6月分 学校給食献立表 中学校

月				火				水				木				金			
2 ご飯 牛乳 マーボー豆腐 豚ミンチ 23 赤 ひきわり大豆 15 赤 豆腐 135 赤 白ねぎ 15 緑 青ねぎ 8 緑 干しいたけ 0.8 緑 土しょうが 0.8 緑 赤みそ 2 赤 八丁みそ 2 赤 にんにく、さとう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ でんぶん、オイスターソース トウバンジャン				3 コッペパン 牛乳 マカロニスープ とり肉 13 赤 マカロニ 7 黄 キャベツ 26 緑 玉ねぎ 26 緑 にんじん 7 緑 セロリー 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ				4 ご飯 牛乳 磯煮 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 さとう、しょうゆ				5 ご飯 牛乳 冬瓜とがんもどきの煮物 とり肉 20 赤 かまぼこ 20 赤 冬瓜 70 緑 がんもどき 30 赤 にんじん 25 緑 しめじ 10 緑 けずりぶし、だしこんぶ さとう、しょうゆ 手作り 昆布ふりかけ けずりぶし 3 赤 だしこんぶ 0.7 赤 さとう、しょうゆ				6 ライムギパン 牛乳 青大豆のポタージュ 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、こしょう とりがらスープ			
エネルギー kcal 837 たんぱく質 g 32.5 脂質 g 24.4				エネルギー kcal 813 たんぱく質 g 30.2 脂質 g 32.3				エネルギー kcal 754 たんぱく質 g 31.5 脂質 g 14.1				エネルギー kcal 805 たんぱく質 g 34.2 脂質 g 22.2				エネルギー kcal 782 たんぱく質 g 40.7 脂質 g 24.3			
9 玄米ご飯 牛乳 豚肉とごぼうの卵とじ 豚肉 23 赤 卵 45 赤 玉ねぎ 45 緑 ごぼう 30 緑 にんじん 15 緑 青ねぎ 8 緑 けずりぶし さとう、しょうゆ 手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ				10 まるパン 牛乳 レタススープ ベーコン 9 赤 じゃが芋 26 黄 玉ねぎ 20 緑 レタス 7 緑 にんじん 7 緑 セロリー 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ				11 ご飯 牛乳 かぼちゃカレー 豚肉 33 赤 かぼちゃ 59 緑 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 ブルーベリー 3 緑 カレールー 16 緑 トマトケチャップ 4 緑 とりがらスープ				12 ご飯 牛乳 カムジャタン 豚肉 39 赤 じゃが芋 65 黄 玉ねぎ 33 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 20 緑 にら 7 緑 えのきたけ 7 緑 土しょうが 0.4 緑 赤みそ 0.9 赤 にんにく、コチジャン さとう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ				13 減塩コッペパン 牛乳 夏野菜の和風パスタ ベーコン 13 赤 スパゲッティ 26 黄 なす 39 緑 ピーマン 13 緑 玉ねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 にんにく、オリーブオイル しお、こしょう、しょうゆ こんぶパウダー			
エネルギー kcal 759 たんぱく質 g 32.4 脂質 g 17.8				エネルギー kcal 749 たんぱく質 g 29.7 脂質 g 29.1				エネルギー kcal 840 たんぱく質 g 26.8 脂質 g 21.0				エネルギー kcal 741 たんぱく質 g 33.8 脂質 g 12.7				エネルギー kcal 854 たんぱく質 g 28.6 脂質 g 29.8			
6月分の予約期間は、 パソコン・スマートフォンからは 5/20(火)、 マークシートは 5/15(木)までです。 給食費の口座振替日(引落日)は 5/26(月)です。 5/23日(金)時点で 中学校給食預り金額 9,600円未満の人のみ、 6,400円(別途手数料10円) 引落します。				17 コッペパン(切り込み) 牛乳 トマトスープ ベーコン 9 赤 キャベツ 39 緑 玉ねぎ 26 緑 トマト 7 緑 にんじん 7 緑 パセリ 0.4 緑 セロリー 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ				18 ご飯 牛乳 トックスープ 豚肉 13 赤 トク 26 黄 玉ねぎ 26 緑 もやし 20 緑 チンゲンサイ 13 緑 にんじん 7 緑 えのきたけ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ				19 ご飯 牛乳 筑前煮 とり肉 15 赤 ごぼう 38 緑 れんこん 30 緑 にんじん 30 緑 たけのこ 23 緑 こんにやく 30 緑 干しいたけ 0.8 緑 さとう、しょうゆ 手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ				20 黒糖パン 牛乳 オニオンスープ 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、こしょう、しょうゆ とりがらスープ			
エネルギー kcal 772 たんぱく質 g 30.9 脂質 g 26.9				エネルギー kcal 916 たんぱく質 g 33.0 脂質 g 26.2				エネルギー kcal 807 たんぱく質 g 28.5 脂質 g 21.4				エネルギー kcal 738 たんぱく質 g 29.1 脂質 g 22.3							
23 ご飯 牛乳 豆腐のみそ汁 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 小松菜 13 緑 白、赤みそ 9 赤 けずりぶし 手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 さとう、しょうゆ				24 なかよしパン 牛乳 野菜スープ 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、こしょう、しょうゆ とりがらスープ				栄養三色 赤 ※たんぱくしつ・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》				26 ご飯 牛乳 ビーフンスープ 豚肉 13 赤 ビーフン 7 黄 玉ねぎ 20 緑 チンゲンサイ 13 緑 にんじん 7 緑 えのきたけ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ							
エネルギー kcal 765 たんぱく質 g 35.7 脂質 g 20.4				エネルギー kcal 763 たんぱく質 g 30.2 脂質 g 26.5								エネルギー kcal 733 たんぱく質 g 31.8 脂質 g 19.2							
30 ご飯 牛乳 もずくスープ もずく 7 赤 春雨 7 黄 玉ねぎ 20 緑 もやし 13 緑 チンゲンサイ 13 緑 しめじ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ				揚げしゅうまい しゅうまい 2コ 赤 ゴーヤチャンプル 卵 30 赤 豚肉 30 赤 豆腐 90 赤 ゴーヤ 30 緑 にんじん 15 緑 かつおぶし 2 赤 さとう、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ				令和6年度献立コンテスト 河内長野市 優秀賞 加賀田小学校 6年(当時) 成澤 駆 さんの献立 17日 ・トマトスープ ・サバのカレー竜田揚げ ・サバドッグの中に入れる野菜 ・冷凍みかん ・コッペパン ・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、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、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。							
エネルギー kcal 892 たんぱく質 g 35.1 脂質 g 31.1												5月分 献立変更のお知らせ 2日(金)中華コーンスープの豆腐はぬいて提供します							